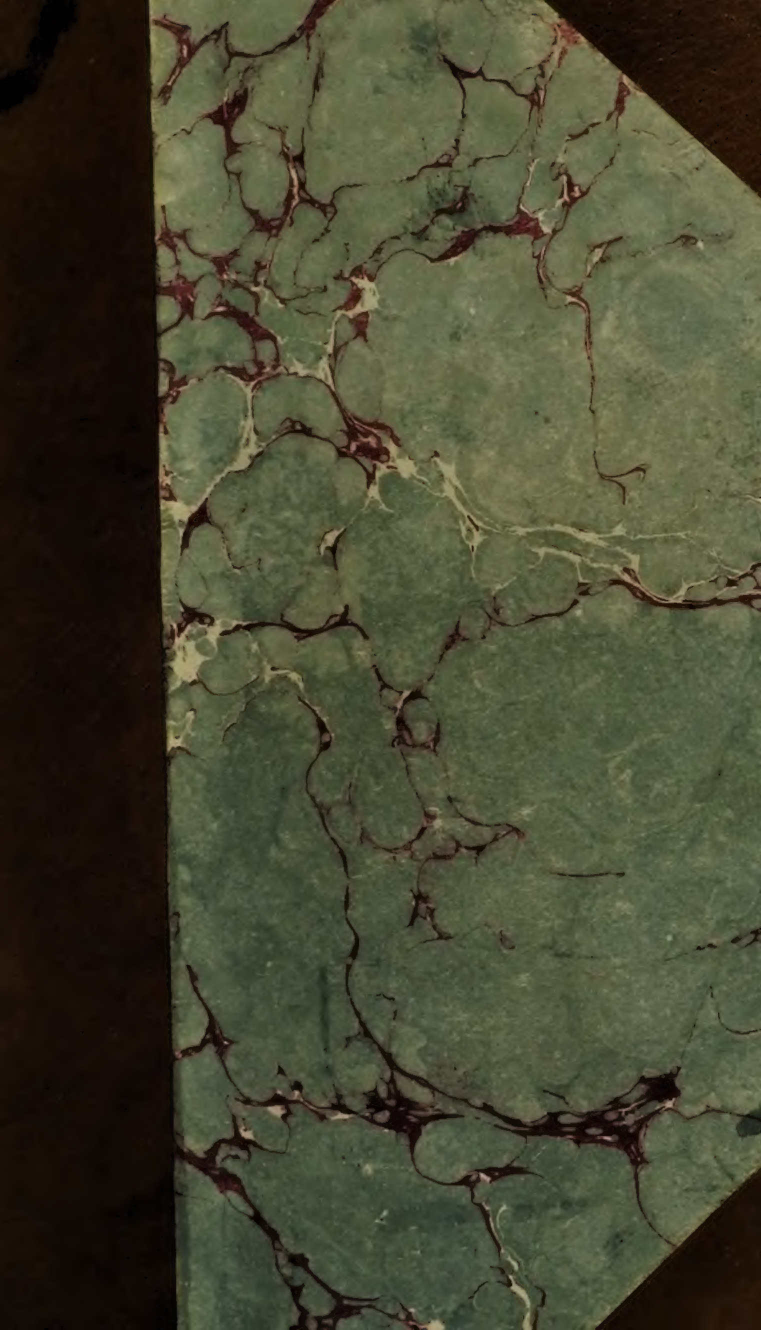
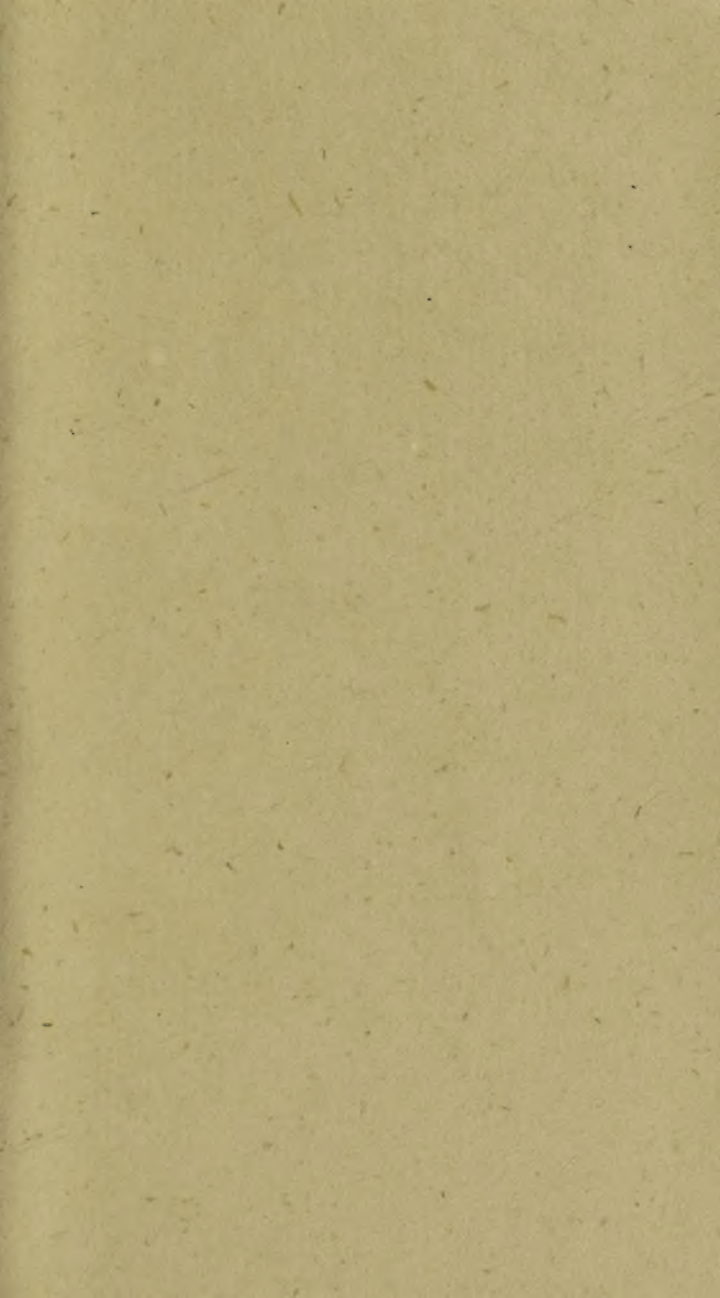
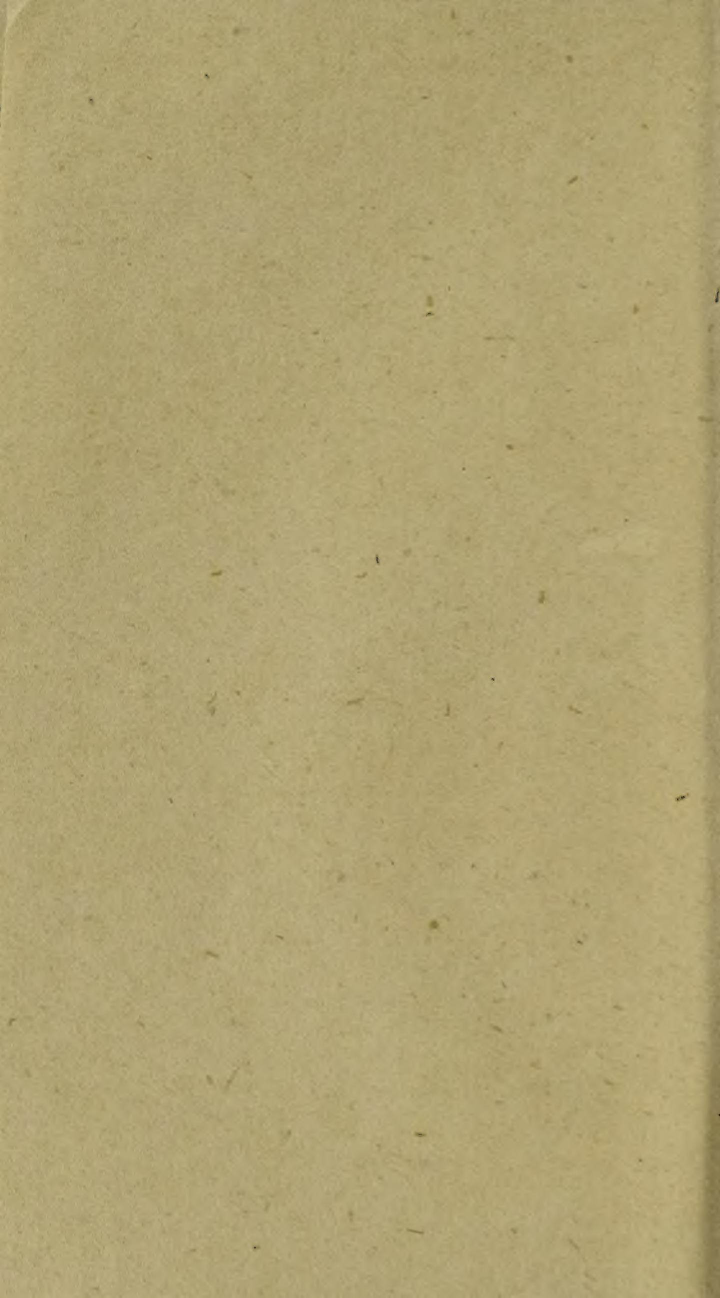
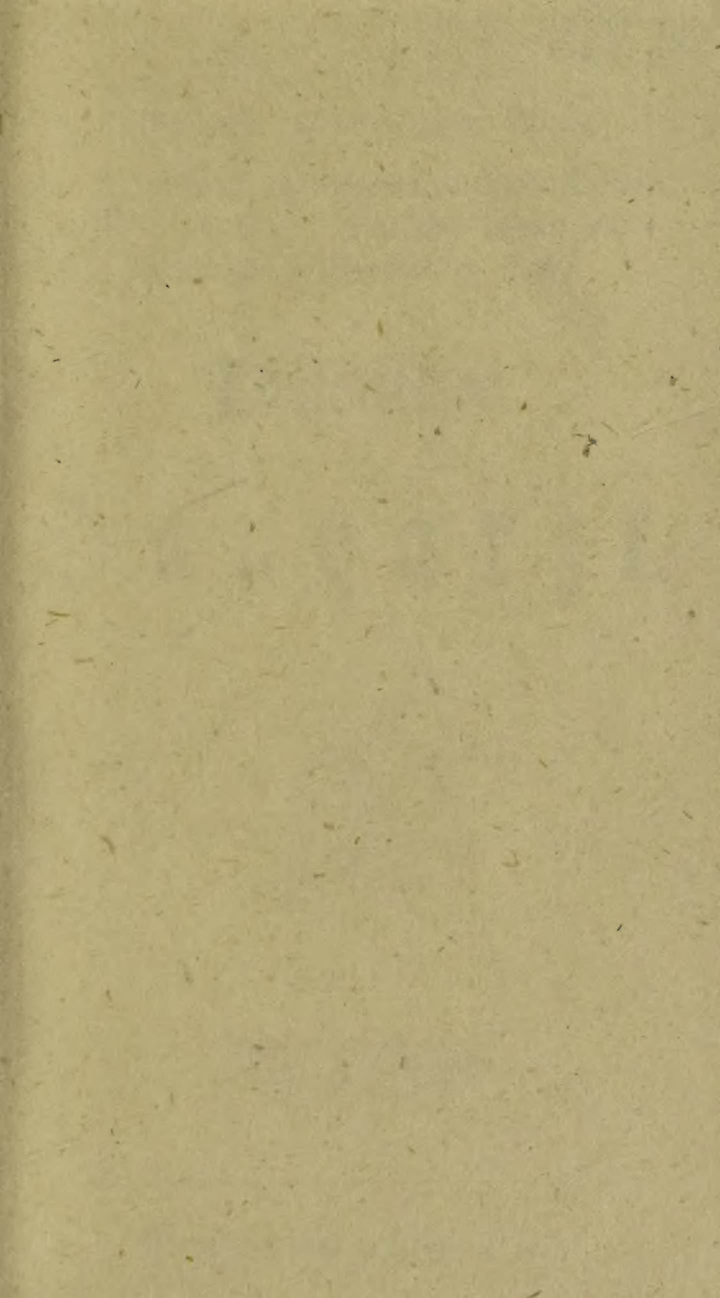










Johann Christian Reil,
der Arzneykunst und Wundarzneykunst Doctor,
ausserordentlicher öffentlicher Lehrer der
Friedrichs-Universität zu Halle,

Diätetischer Hausarzt.



2. Bd.

Frankfurt und Leipzig, 1791.


WELLCOME
LIBRARY
INSTITUTE

Sr. Hochwolgebornen

dem

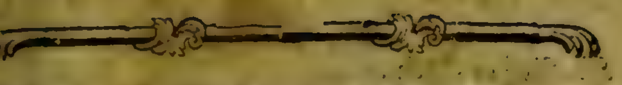
Herrn von Hofmann

Königl. Preussischen Geheimen Rath und Canzler der Friedrichs-Universität zu Halle, Director der Domainen Kammer Sr. Königlichen Hoheit des Prinzen Heinrich von Preussen, Herr auf Dieskau und Bruckdorf, Mitglied der Königl. Preuss. Academie der Künste und mechanischen Wissenschaften zu Berlin rc.

Seinem

Verehrungswürdigsten Gönner

gewidmet.



Verzeichniß der Subscribenten.

Amdorf.

Hr. Pastor Ketwich.

Arle.

Hr. Organ. und Schullehrer Nebbersen.

Altona.

Hr. Prediger Rahusen.

Aurich.

Hr. Regierungs-Secretair Bley.
Wasserbau-Conducteur Bley 2 Exempl.
Regier. Rath von Briesen.
Land-Rentm. Conring.
Assistenz-Rath von Derschau.
Regierungs-Secret. Detmers.
Landchir. Hagen. Hr. Canzelist Heinen.
Oberamtm. Ihering. Hr. Kammer-Secret. Lenz.
Referend. Menke. Hr. Meyer.
Kriegs- und Domainen-Rath Rademacher.
Bürgerm. Reimers.
Commissions-Rath Reuter.
Past. Rodenbäck. Hr. Post-Secret. Rothhausen.
Land-Syndicus Scheepler.
Hof-Apoth. Schmeding.
Canzlist Schüirmann.
Landphysicus Siemerling.
Justizcom. Sturmburg. Hr. Rentm. Tannen.
Referend. Tannen. Hr. Justizcom. Tiaden.
Postmeister Tiaden. Hr. Cand. jur. Wenkebach.
Secret. Wiarda. Hr. Referend. Wiarda.
Regier. Rath von Wicht.
Criminal-Rath von Wicht.

)(Beer-

Beerdum.

Hr. Pastor Steinmetz.

Bremen.

Hr. Candidat Mehne. 12 Exempl.

Bunda.

Hr. Vogt Appeldorn. Hr. J. de Boer.
C. de Boer. Hr. J. H. Cramer.
B. Davemann. Hr. Lamberti.
T. B. Schmid. Hr. L. D. Schmid.
A. Ebbers.

Carolinen-Syhl.

Hr. Pastor Ortgiesen. Hr. J. Cordes.

Detern.

Frau Bökhoffs. Hr. Justizc. Müller.
Hr. Ausmiemer Schräder.

Dornum.

Hr. Amtmann von Halem. Hr. Past. Taaks.

Emden.

Hr. Justizcommiss. Arbels.
Kriegs-Rath Beseke. Hr. Post-Fiscal Bluhn
J. Bödeker, Kaufm. Hr. Kriegscom. Brau
E. Brinkmann, Kaufmann.
Rathsh. le Bruin. Hr. Camerarius Heßlin
Justizcommiss. Loesing. Hr. Buchh. Leopol
Commercien-Rath Krack Hr. Canzl. Schran
Chirurgus Spaink. Hr. Apotheker Voß.
Canzl. u. Calculat. Voß. Hr. Doctor Wycher

Engerhave.

Hr. H. H. Lehrhoff.

Esens.

Hr. Burgermeister Altona.
Consistorial-Rath Coners.
Amtmann von Halem.
Regierungsrefer. von Halem.

Hr. Ap

Hr. Apotheker Krumping. Hr. Kaufm. Krimping.
Notar. Lamberti. Hr. Actuar. Tormin.
Commissions-Rath und Postm. Heinen.
Pastor Zimmermann.

Etzel.

Hr. Pastor Steinmetz.

Forlitz.

Hr. Pastor Anschmink.

Friedeburg.

Hr. Assessor von Halem.

Funix.

Hr. Past. Jani.

Greetsyhl.

Hr. Apotheker Boyunga.
Schullehrer Billker.
J. S. Damm, Kaufmann.
Justizcommissar. von Halem.
Kaufmann Kirgsmann.
Rentmeister Schomann.
Ausmiener Storch.
Receptor von der Velde.
G. Veltmann & Comp.
J. Willems. Hr. Kriegsmann.

Grothusen.

Hr. Rentmeister Bluhm.
Pastor Schuirmann.
G. F. Ryken. Hr. de Wingene.

Griemersum.

Hr. Referend. Kettler. Hr. Specht.

Land-Hadeln.

Hr. Archidiac. Brauns.
Fr. Witwe Hasenbank.

Hage.

Frau Peters. Hr. Organist Bännig.

Hr. Assessor Brakenhoff.
Deichrichter Sassen.

Horsten.

Hr. Organist Solting.

Jever.

Hr. Cammerschreiber Cordes.
Advocat Ehrentraut.
Hofrath Ehrentraut.
Advocat Frerichs.
Rath und Fiskal Günther.
Pastor Heinze. Hr. Advocat Janßen.
Secretair Janßen.
Justiz- und Consistorial-Rath Jürgens.
Commissions-Rath Jürgens.
Rath und Amtmann Ittig.
Professor Krause.
Kammer-Registr. Krell.
Kunstenbach.
Regier. Assessor Mannsholt.
Criminal-Rath Moehring.
Advocat Moehring.
Advocat Minßen. Hr. Auditeur Ohmstede.
Advocat Thaden. Hr. Pastor Tiarks.
Buchhändl. Trendtel. 5 Exempl.

Leer.

Hr. Chirurg. Bode.
J. Budde. Hr. H. F. Elbrecht.
Pastor Deknatel. Hr. J. H. Garrels.
L. Garrels. Hr. Candid. Hessenius.
Rentmeist. Griese. Hr. Doct. Medic. v. Hinten.
J. A. Ibelnig.
Gerichts-Copiist Ihnen.
Fr. Kriegs-Räthin Friedag.
Hr. Organist Hellmers.

Hr. Kauf-

Hr. Kaufmann Meyer. Hr. J. H. Müller.
Refer. Noest. Hr. H. J. Oltmanns.
Baron von Rheder. Hr. C. W. Rösing.
Cantor Röben. Hr. Sprock.
Amtsgerichts-Schreiber Steinicke.
Justizcommissions-Rath Sudhoff.
Apoth. Schmid. Hr. Ausmiener Schelten.
Candidat Schmertmann.
J. A. Smeertmann. J. H. Stricthorst.
Apotheker Theune.
Ausmiener H. Venckamp.
Doct. Medic. Weise.
C. Zythema.

Loge.

Hr. Graf von Wedel sen.
Graf Clemens von Wedel.
Amtmann Telting.

Lütetsburg.

Frei-Frau von Inn- und Knyphausen geborne Frei-Frau von Krauth.
Hr. Baron E. von Knyphausen. Hr. v. Dreske.
Baron Carl von Knyphausen Ritter des Johanniter Ordens.

Nesse.

Hr. Haußmann Joh. Joesten.
M. Sassen.

Nieborg.

Hr. Pastor Wilds.

Norden.

Hr. Joh. Abels.
Chirurg. Bäckelmann.
J. H. Backer. Hr. J. D. Böse.
R. de Boer. Hr. H. Barchmann.
Fr. Drostin von Closter.

Hr. Amtsverwalter Damm.
J. W. von Damm.
Dirksen. Hr. F. Eilers.
Fink. Hr. Secret. Franzius.
J. K. Fegter. Hr. Candidat Fischer.
Stadts=Wachtm. Fischer.
A. G. Fischer. Hr. J. J. Fischer.
Chirurg. Gärtner. Hr. Past. van Gelder.
Gnaphäus. Hr. Conrect. Gossel.
Gittermann. Hr. Administrator Haaß.
Rath von Halem. Hr. Harmens.
Notarius Heilmann.
R. Hibben. Hr. Holten.
Admin. Hoppe. Hr. Janßen.
H. L. Janßen. Hr. Pastor Kirchhoff.
Landzius.
Receptor Loth.
Fr. Doctorin Loths.
Lubinus.
Hr. Pastor Metger.
Rector Meier.
Chirurg. Meier.
B. Meier.
G. S. Müller.
K. G. Müller.
J. L. J Niederhoff.
Präc. Normann.
Rickerts.
F. Sassen.
Schmertmann.
Apotheker Schomerus.
Candidat Spinneker.
D. H. Taaks.
U. W. Uken.

Fr.

Fr. Witwe Wervers.
Hr. Rathsh. Uven.
Apotheker Wenkebach.
Weinstrauch.
J. P. Weyerts.
P. Weyerts.
Deichr. Wieben.
Past. Wolken.
Amtmann von Wicht.

Nordermarsch.

Haußm. Eppe Arendts.
J. Alberts.
W. U. Jhmels.
C. E. Janßen.
Habbe Ohnen.
Hr. J. W. Jibben.

Norderney.

Schiffer E. Christians.
H. J. Köser.
Hr. Pastor. Haffner.

Pewsum.

Hr. Rath und Amtsverwalter Kempe.
Assessor Bilstein.
Justizc. Schelten.
Chirurgus Sasse.

Reepsholt.

Hr. Pastor. Zitting.

Sengwarden.

Hr. C. F. von Cölle.
Past. Karstens.
Assessor Kruckmann.
Demois. Glaan.

Stade.

Hr. Candidat Geisler.

Stickhausen.

Hr. Referend. von Glan. 5 Exempl.

Hr. Zoll=

Hr. Zolleinnehmer Harms.
Harms.

Spiekeroog.

Hr. Pastor Coß.

Stikelkamp.

Hr. Kriegs=Rath Landzius Beninga.

Varel.

Hr. Organist Jaußen. 2 Exempl.

Victorbuhr.

Hr. Pastor Hoppe.

Weender.

Hr. Doctor Börchers.
B. Fresemann. Hr. M. Gömann.
H. Hitjer. Hr. Chirurgus Kneiff.
J. Lammerts. Hr. Chirurgus Plöger.
E. Panneborg.
Fr. Witwe Snök geb. Fresemann.
Hr. G. Wahrendorf. Hr. A. E. Weger.

Westerholt.

Hr. Pastor Voß.

Wittmund.

Hr. Justizcom. Börner.
E. J. Brandts Kaufm.
J. E. Brandts Kaufm.
Oberamtmann Detmers.
Rentmeister Harmens.
Deichrentmeister Hoppe.
Assessor Möhring.
Inspector Pfeiffer.
Apotheker Riecken.
Justizcom. Steinmetz.
Pastor Seetzen.
Kaufmann Wolf.

Hochwolgeborner Herr,

Hochzuverehrender

Herr Canzler!

Als ich dieses Werk auszuarbeiten
anfing, hatte ich keinen andern End-
zweck dabey, als mich meinem Va-

)(3 ter-

terlande auch auf diese Art nüzlich zu
machen. Allein izt, da ich das Buch
endige, hat der Gang meines Le-
bens eine ganz andere Richtung be-
kommen, die mir schon in der Rük-
sicht nicht anders als angenehm seyn
kann, weil sie meiner Tätigkeitsliebe
einen weniger beschränkten Würkungs-
kreiß eröfnet. Ich zweifle nicht,
daß

daß der Erfolg meiner neuen Arbeit, meinen Wünschen entsprechen wird, wenn ich das Glükhabe, Ew. Hochwolgebornen Beyfall zu erhalten und Hoch Dero unschäzbaren Gewogenheit auf die Zukunft versichert seyn darf. Mit den feurigsten Wünschen für Ew. und Ew. Hochwolgebornen Hohen Familie dauerhaftes

Wolseyn verharre bis ans Ziel meines Lebens

Ew. Hochwolgebornen

unterthäniger Diener
Johann Christian Reil.



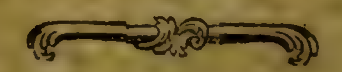
Inhalt.

des zweiten Buchs.

 tät

Inhalt.

50. Schrek-



Diäte-



Diätetischer Hausarzt.

Das zweyte Buch.

§. 1.

Einleitung.

Der Trieb zum Leben und zur Fortdauer ist allen Geschöpfen, die unter dem Monde atmen, allgemein. Das Tier ält die Mittel zu seiner Selbsterhaltung nach nem blinden Instinct, den ihm die Natur m Wegweiser gab, und irrt selten. Der lensch, dem sie durch die Vernunft ersezte, as ihm an Naturtrieben abging, fehlt aus nwissenheit, oder sclavischer Anhänglichkeit an nnliche Lüste, in dem Wirbel tausendfach ver=hiedener sittlicher und bürgerlicher Verhält=

nisse leichter. Ihm war eine Kenntniß derjeni-
gen Dinge, die auf seine Gesundheit würken
und seine Erhaltung befördern, oder seinen Un-
tergang beschleunigen, notwendig. Diese Wis-
senschaft, die uns eine zur Erhaltung der voll-
ständigsten Gesundheit erforderliche Lebensord-
nung vorträgt, wird die Diätetik genannt.
Sie ist so alt als Menschen auf der Welt leben;
durch so viele Millionen Beobachter, in so vie-
len Jahrhunderten vermert, geläutert und in
einen systematischen Zusammenhang gebracht.
Doch leidet sie so lange Veränderung und Ver-
volkomnung, als der Mensch sich selbst und die
Natur besser kennen lernt, als er selbst und die
Dinge, die ihn umgeben, dem Wechsel unter-
worfen bleiben. Die Lebensordnung für
Kranke, die die Wiederherstellung der verlor-
nen Gesundheit zur Absicht hat, der Krankheit
Einhalt thun, und die Würkungen der Arzz-
neymittel unterstüzzen soll, betrachtet mit jener
einerley Gegenstände, nur ist sie enger, stren-
ger, auf individuelle Fälle beschränkter im-
mer nach der Person, der Zeit, den Umständen
und der gegenwärtigen Krankheit abgemessen.
Einige ihrer allgemeinsten Vorschriften findet
man im ersten Teil dieses Werks; die besondern
bey jeder einzelnen Krankheit verschiednen Ver-
haltungsregeln verlangen jedesmal die besondre
Bestimmung des Arztes. Der Inhalt der Diä-
tetik für Gesunde, von der wir gegenwärtig
reden werden, zerfällt von selbst nach den darin
abzuhandelnden Materien in 6 Hauptabteilun-
gen

en, über die Luft, Speise und Trank, Ruhe und Bewegung, Schlafen und Wachen, Leidenschaften, Aussonderungen die in der Schule der Aerzte, im Gegensatz andrer, vom Wesen des Menschen unzertrennlicher Dinge, den unpaßlichen Namen, der sechs nicht natürlichen Dinge haben) und iner Zugabe, über einige Materien, die nicht üglich unter obige Rubriken aufgestellt werden önnen.

Die Diätetik beschäftigt sich also mit wichtigen Gegenständen, die auf unsre körperliche Vollkommenheit, und wie diese mit den Kräften der Seele im genauen Verhältniß stehen, uf unsern moralischen Character, den mächtigen Einfluß äussern. Von ihrer kontinuellen Einwürkung hängt unsre Gesundheit und die Fortdauer unsers Lebens jeden Augenblick ab. Der neugeborne Weltbürger wird, je nachdem r mit ihnen im Verhältniß steht, zur wächsernen Puppe verzärtelt, der zum Athleten geboren war; und der schwach zur Welt gekommene Knabe zu einen Mann erzogen, an dem Nervenkraft und Muskelstärke nicht zu verkennen sind. Von ihnen hängt größtenteils die Verschiedenheit in der körperlichen Vollkommenheit einzelner Personen und in dem Mut, er Stärke, Tapferkeit, in dem Nationalcharakter und der Vaterlandsliebe ganzer Völker b. Staaten sanken durch Wollust und Weichchkeit, und andre stiegen durch eine harte Er-

 ziehung,

ziehung, Mäßigkeit und nüchterne Lebensart zu ihrer Grösse empor. Darum steht der erschlafte Europäer, einem eisenharten Irokesen, Neuseeländer, Huronen und Karaiben an körperlicher Vollkommenheit so weit nach. Jener, weil er von der Wiege an auf Pflaumfedern schlief und im Schooß des Ueberflusses lebte, dieser weil er unter den härtesten Strapazen bey der unbarmherzigsten Witterung sich seine grobe Narung meilenweit suchen muß. Die meisten schwächlichen Bürger des Staats, die durch Goldtincturen und Polychrestpillen ihren Tod beschleunigen, wälten durchgehends sicherer den Weg einer, ihren Gesundheitsumständen anpassenden, diätetischen Lebensart, mit Hofnung der Wiedergenesung. Und unstreitig wäre dem Gesundheitswol mancher Provinzen und Städte besser gerathen, wenn ihre jüngeren Aesculape sich weniger auf die thrasonischen Heldentaten der Apotek verliessen und mer auf gut hippocratisch, vorzüglich bey langwierigen Krankheiten, ihre Zuflucht zur Diätetik nähmen. Allein die diätetischen Gegenstände sind eine eben so reichhaltige Quelle mannigfacher Gebrechen und Krankheiten, wenn man sie misbraucht, als ihr rechter Gebrauch zur Erhaltung der Gesundheit und zur Fortdauer unsers Lebens notwendig ist. In ihnen liegt der Keim zum Tode und der Saame unsrer meisten Krankheiten und Seuchen verborgen, die nicht im Mechanism des Körpers oder in andern zufälligen Umständen ihren Grund haben;

ben. Sie raffen den Greis und den blühenden Jüngling, den Schwächling und den der das Maaß seiner Kräfte nicht kannte hinweg, sie bringen einzelne Krankheiten und Seuchen hervor, die ganze Landschaften entvölkern, sie tödten auf der Stelle und untergraben langsam die Gesundheit, daß man kaum zwischen ihr und der anfangenden Krankheit die Gränze bemerkt.

Unser Körper ist eine gangbare Maschine, durch und durch voll Bewegung und Friction, die sich in jedem Moment, wie die Flamme das Licht, verzehrt, verändert und aufreibt. Die Aussondrung dieser abgenuzten Teile und ihre Ersezzung ist das Hauptgesez unsrer Perennität. Jenes geschicht durch die Ausleerungen der natürlichen Wege, dieses durch Speise und Trank. Die Luft thut beydes; und Schlaf und Wachen, Bewegung und Ruhe und die Leidenschaften hemmen oder unterstüzzen die Natur in beyden Geschäften. Und diese auf die Gesundheit so ununterbrochen als nachdrüklich würkenden Dinge hängen größtenteils von der Willkühr des Menschen ab und ihre Einwürkungen entsprechen dem Gebrauch, den er von ihnen macht. Lust und Unlust, Gesundheit und ihr Gegenteil, Leben und Tod liegen vor ihm da; er wäle. Er hat ein Verhalten gegen sie in seiner Gewalt, das seiner Organisation angemessen oder widerstreitend ist, er kann ihre Würkungen hemmen, oder ihnen freyen Lauf

 las-

lassen, sie meiden oder sich ihnen bloß stellen, ihren Einfluß befördern, oder ihre Würkungen durch Gegenmittel bekämpfen.

Die Diätetik hat wenige allgemeine, überall geltende Regeln. Wenige Dinge sind absolut schädlich oder nüzlich. Ihre meisten Vorschriften sind bedingt, und erfordern eine Rükksicht auf das Alter, Geschlecht, Temperament, körperliche Beschaffenheit, Lebensart, Gewonheit, angeerbte Disposition und Idiosyncrasie der Person, auf die sie angewendet werden sollen. Der papierne Magen einer Stadtdame rebelliret gegen die Mahlzeit, die das muskulöse Eingeweide eines Taglöners mit leichter Mühe bearbeitet. Der Stuzzer würde unter den Strapazen des Postknechts und Matrosen erliegen, und er würde sterben, wenn er wie der Ostiake unmittelbar aus dem glühenden Bakkofen sich nakkend im Schnee wälzen solte. Wir müssen uns also selbst beobachten, uns eine unsern Umständen angemessene Lebensordnung wählen und durch die Prüfung der diätetischen Vorschriften im Verhältniß mit unsrer körperlichen Beschaffenheit die Folgerung machen, in wiefern sie auf uns anzuwenden sind. Unsre Lebensordnung muß nicht bloß in diesem oder jenem Stükk, z. B. im Genuß der Speisen, des Schlafs, der Ruhe u. s. w. den Vorschriften der Diätetik gemäß, in allen andern ihr widerstreitend seyn; sondern mit dem ganzen Inbegrif ihrer sämtlichen Regeln harmoniren.

ren. Jede Uebertretung ihrer einzelnen Gesezze zieht seine Strafen nach sich, verlezzt diesen oder jenen Teil des Körpers, stört das eine oder andere Geschäfte des tierischen Lebens und eine Stokkung in einem einzelnen Teil, kann wie ein Stäubchen in der Uhr, die ganze Maschine in Unordnung bringen. Doch verlangt die Diätetik nicht, daß wir uns der Einwirkung der Dinge ausser uns ängstlich entziehen und Sclaven einer einförmigen, durchgehends verkert gewälten Lebensart werden sollen. Dann würde der hypochondrische Grillenfänger, der bey jedem rauhen Lüftchen sich wie die Schnekke in sein Gehäuse zurükkzieht, der seinen Magen, um ihn nicht anzugreifen, mit lauter Suppen anschwemmt, bis über die Ohren im Pelze verstekkt, hinter dem Ofen schwizzt, um sich gegen Schnuppen, Gicht und Flüsse zu sichern und dennoch an allen diesen Krankheiten leidet, eine trefliche Satyre auf die Diätetik seyn. Solche Bizarrerien sind allen Regeln einer gesunden Diätetik schnurstrakks entgegen. Wir können der Einwirkung der Dinge, in deren beständigen Gemeinschaft wir leben, nicht ohne Zwang in unsern Geschäften und ohne Aufopfrung unsrer Freyheit und unsers Vergnügens entgehn. Die Spannkraft unsrer Seele sowol als unsrer Nerven würde in träger Ruhe erschlaffen und unsre mannigfachen Anlagen und verborgnen Kräfte ewig in ihrem Schlummer vergraben bleiben. Und dennoch würden wir uns oft ihren unvermeidlichen

Würkungen bloßstellen müssen und desto eher im Kampfe erliegen, je neuer und ungewonter ihr Reiz, je weniger unser Körper mit Stärke und Fertigkeit zum Widerstande gewafnet wäre. Das ächte Mittel zur dauerhaften Gesundheit und zum langen Leben ist, daß wir unsre Natur mit den Dingen, die uns allenthalben umgeben, familiarisiren, unsern Körper gegen sie abhärten und unsre Nerven dadurch mit ihren Reiz bekannt machen, daß wir uns oft ihrem Würkungskreiß bloßstellen. Das heist, wir müssen uns **gute Gewonheiten** erwerben; die Gewonheit ist unsre andre Natur. Sie mindert den Eindrukk der Dinge auf unsre Nerven, giebt unsern Kräften einen grössern Grad des Vermögens, unsern Organen mehr Fertigkeit und Stärke und unsern Werkzeugen mehr Ründung und Geschicklichkeit. Durch Uebung und Gewonheit erlangen wilde Völker, Seiltänzer, Taschenspieler und Virtuosen die bewundernswürdige Fertigkeit einzelner Glieder. Die Gewonheit härtet die Schiffer, Fuhrleute und Soldaten im Felde gegen die unbarmherzigsten Strapazen ab. Wir rauchen den Tobak zur Wollust, dessen betäubendes Gift uns beym ersten Versuch Schwindel, Uebligkeiten und Magenkrämpfe erwekkte. Der Russe verträgt Scheidewasser, und der von Jugend auf daran gewönte Muselmann funfzehn Drachmen Opium auf einmal. (*) So muß unser Körper gegen aller-

(*) Elias Habesci gegenwärtiger Zustand des Ottomannischen Reichs. Lübeck 1785.

allerhand kleine Abweichungen von der gewonten Lebensart im Schlaf, der Ruhe, der Leidenschaften und Aussondrungen abgehärtet seyn. Wir müssen harte und leichte Speisen, Mangel an Ruhe und an Bewegung, und allerhand kleine Strapazen ertragen können. Unser Körper muß an jedem Wechsel der Luft gewönt seyn und sich ihr, wenn sie kalt und warm, ungestüm und freundlich ist, in den rauhen Wintermonaten sowol, als im Früling ohne Nachteil der Gesundheit aussezzen können. Auf diese Art sind wir selbst unter den Feinden unsrer Gesundheit gedekkt und für Krankheiten mitten unter ihren Nachstellungen sicher, und haben die Hofnung eines langen Lebens und eines späten und heitern Alters. Die Jugend ist hiezu die rechte Zeit und eine gute physische Erziehung das Mittel, den Körper gegen die Eindrükke der Dinge ausser uns abzuhärten. Dann ist unsre Capacität zu Erlernung am grösten, unsre Kräfte noch unentwikkelt, unsre Werkzeuge noch geschmeidig und biegsam und unsre Natur durch keine entgegengesezzten Gewonheiten verdorben. Doch muß dis immer mit Rükksicht auf Constitution, Alter, Temperament, angeerbte Schwächen u. s. w. geschehen. Beyde, der vierschrötige Baurenjunge und die zarte Puppe schwindsüchtiger Eltern, sind grösserer Grade körperlicher Stärke fähig, aber diese bleibt immer um so viel Grade zurükk, als sie schwächer als jener ist. Man muß sich Gewonheit, wenn man nicht in der Lehre umkommen will, allmä-

lich und nicht auf einmal, in kleinen Graden und nicht durch Sprünge verschaffen, von seinem Standpunct zum nächsten Ort und nicht von einem Extrem ins andre übergehen. Eine Darmseite verlängert sich, wenn sie langsam, und bricht, wenn sie schnell ausgedehnt wird. Dabey muß man sich nur an Dinge gewönen, die verhältnißmäßig und nicht an sich und absolut schädlich sind. Die Gewonheit kann unsern Körper zum Teil verändern, nie sein Wesen umschaffen. Gifte bleiben immer Gifte für uns. An sich schädliche Dinge, giftänliche Speisen und Getränke, beständige Ruhe, Unmäßigkeit, nächtliche Schwelgerey, u. s. w. können durch die Gewonheit weniger schädlich, nie unschädlich gemacht werden. Solchen Unarten muß man den Abschied geben, aber gleichfalls nach der Vorschrift, langsam und nicht auf einmal. Schnell veränderte Lebensart, selbst wenn man eine schlechtere mit einer bessern vertauscht, ist schädlich. Leute aus morastiger Sumpfluft erkranken, wenn sie auf einmal gesündere Wonplässe bekommen. Säufer leiden an Magenkrämpfen, Tobaksraucher an Zahnschmerzen, Schnupfer an Verstopfungen in der Nase, wenn sie auf einmal von ihrer Gewonheit abbrechen.

Das erste Kapitel

Von der Luft.

§. 2.

Die Luft die unsern ganzen Erdball unter dem Namen der Atmosphäre von allen Seiten umfliest, ist nächst dem Feuer der würksamste Grundstoff in der Natur. Ohne sie lebt kein Tier, wächst keine Pflanze, brennt kein Licht, ohne sie geschieht keine Verbindung, keine Zerlegung in der Natur, ohne sie wird kein organischer Körper gezeugt, keiner zerstört. Sie ist ein Bestandteil aller Körper der Erde, allgegenwärtig im Diamanten und im Bimstein in der Steinflechte und im Baobab. Sie füllt alle Zwischenräume der Körper, wie das Wasser den Schwam aus, trit bey der Verbindung ihrer gleichartigen Teile, mit Ablegung ihrer Federkraft, als Bestandteil mit ein, und ist den Uranfängen derselben als wirkliches Element einverleibt. In ihr wirkt der electrische Feuerstrom, dis mächtige und in seinen animalischen Einflüssen uns noch fast unbekannte Wesen. Unsre ausdünstenden und einsaugenden Gefässe sind beständige Communicationsbrükken zwischen dem menschlichen Körper und der Luftelectricität. Mit der eingeatmeten Luft geht immerhin ein electrischer Strom in unsre

Lun-

Lungen und von da ins Blut, in Nerven, Fasern und alle unsre Eingeweide über und die ausgehauchte Luft, samt dem unmerklichen Nebel der Hautausdünstung sind die Ableiter, die die invallde Electricität und ihr angehäuftes Uebermaß aus unserm Körper zurükknehmen. Die uns bekannte Würkungen dieses äterischen Feuers auf unsern Körper sind, daß es den Atem und Pulsschlag vermert, die Verdauung und Absonderung der Säfte befördert, die festen Teile stärkt, die Fasern spannt, unser Blut flüssig und gangbar erhält und die schleimigen Stokkungen zerteilt. Die Luft würkt auf unsre ganze Oberfläche, unterstüzt das Geschäfte der festen Teile, saugt unsre Ausdünstungen von der Haut weg, löst sie auf und führt sie in die Höhe, die sonst um uns schweben bleiben und uns in kurzer Zeit erstikken würden. Von ihr hängt die Respiration, diese vorzüglichste Lebensfunction ab. Mit jedem Atemzug schöpfen unsre Lungen neue Zufuhr zur Erhaltung unsrer Lebensflamme aus ihr, und saugen wie Blasebälge ihre balsamische Kraft ein. Beym Einatmen strömt das Blut der rechten Herzkammer in die Lungen, beym Ausatmen wieder zum Herzen zurükk. Ohne Luft können die Lungen keins von beyden thun. An schwindsüchtigen und engbrüstigen Personen sieht man, mit welcher Angst, die den Vorempfindungen des Todes änelt, ihre arbeitende Brust nach diesem woltätigen Element schnapt. Bey ihrem gänzlichen Mangel häuft sich das Blut im Herzen

an,

an, der Umlauf stokkt, das Herz steht stille und das Leben hat ein Ende. Durch die Respiration wird die Daukraft des Magens unterstüzzt, die schlängelnde Fortwälzung der Gedärme und der Umlauf des Bluts und aller Säfte in den Eingeweiden der Bauchhöle befördert. Sie verleit uns Stimme und Sprache, sie reinigt Lunge und Nase durch Husten und Niesen, sie würkt mit beym Stulgang, beym Uriniren bey der Geburt. Die in den Lungen aufgenommene Luft teilt dem im Körper umhergelaufenen Blut hellere Röte und Flüssigkeit mit, nimt sein Brennbares auf und tauscht ihre Feuermaterie gegen dasselbe aus. Sie verwandelt den Milchsaft in Blut und giebt dem Blute Farbe und Wärme. Und dennoch kennen wir nicht alle heilsamen Einflüsse der Luft auf unsern Körper. Wir leben von ihrem Hauch, allein der Balsam in ihr, unsre Lebensspeise ist uns ein Geheimniß. Allein sie kann auch in dem Maße schaden, als ihr Einfluß auf unsern Körper heilsam ist. Aus ihr erndten wir Leben und Gesundheit, Krankheit und Tod. Sie ist die häufigste und allgemein würkenste Krankheitsursache für sich allein, und mitwürkende der übrigen, oder ihrer Würkung widerstehende, nachdem sie gesund, oder ungesund ist. In ihr liegt der böse Saame verborgen, der die fürchterlichsten Land- und Volksseuchen verbreitet. Selbst unser moralischer Character ist ihrer Einwürkung sowol, als unsre physische Beschaffenheit unterworfen. Schon bey den Alten war die

die böotische Luft famöß daß sie lauter Dumköpfe erzeugte. Kein grosses Genie wird unter der Linie, oder am Nordpol geboren. Der eine Erdstrich hat lustige, wizzige, rachsüchtige, stolze, wollüstige, pflegmatische, der andre Bewoner von entgegengesezztem Character.

Die Luft ist eine höchst feine Materie, deren Gegenwart wir mit keinem Sinnwerkzeuge, als mit dem Gefühl, und, wenn sie in starker Bewegung ist durchs Gehör empfinden. Sie hat wesentliche Eigenschaften, Schwere, Schnellkraft und Flüssigkeit. Noch nie hat sie weder durch natürliche noch künstliche Kälte eine Festigkeit erlangt. Ihre zufälligen Eigenschaften sind **Kälte** oder **Wärme**, **Ruhe** oder **Bewegung** und **Dünste** mancherley Art, die ihr von fremdartigen Körpern mitgeteilt werden.

Als flüssiger Körper hat sie eine grosse Auflösungskraft dessen Würksamkeit durch Wärme vermert, durch Kälte vermindert wird. Wegen ihrer Menge ist sie das stärkste Auflösungsmittel in der Natur. Am stärksten würkt sie auf das Wasser, wie dieses auf das Salz, sie löst es auf und trägt es von einer Region zur andern über. Alle Dünste der Erde, die uns umschweben unsre eignen Ausdünstungen, selbst salzigte, brennbare und verflüchtige metallische Substanzen nimt sie auf und führt sie mit sich in die Höhe. Deswegen ist sie das Chaos aller Ausdün=

dünstungen, das allgemeine Verbreitungsmittel aller Substanzen, der Sammelplazz aller Dinge, die auf der Erdfläche vorhanden sind.

§. 3.
Elastische Luft.

Als Körper hat die Luft eine Schwere, deren Richtung auf der Erde senkrecht ist und gegen den Mittelpunct derselben zusammenläuft. Doch ist sie der leichteste aller sublunarischen Körper, darum erhebt sie sich über alle andre, wenn sie in Freyheit ist. Allein sie kann sich wegen ihrer Schwere nur bis auf eine bestimte Höhe von unsrer Erdfläche erheben und da ist die Gränze, oder der Anfang unsers Dunstkreises. Sie ist desto schwerer, je dichter und zusammengezogener; desto leichter, je mer sie verdünt ist. Sie hat eine grosse Schnell- oder Federkraft, verrmöge welcher sie sich zusammenpressen läst und ihren Raum wieder einnimt, so bald sie in Freyheit kömt. Wegen ihrer Federkraft ist sie gegen Wärme und Kälte und gegen jede ihr mitgeteilte Bewegung, die sie in stralenförmigen Linien fortpflanzt, empfindlich. Dadurch nimt sie den Schall an und wird Ursach, daß wir reden, schreyen, lachen und singen können. Vermöge ihrer Federkraft übt sie einen beständigen ansehnlichen Drukk gegen alle Körper der Erde aus. Die Luftsäule, die auf der Oberfläche eines erwachsenen Menschen ruht, äussert

äussert einen Drukk von 45000 Pfund auf ihn, dem die im Körper enthaltene Luft entgegen würkt. Auf das untere offene Ende des Barometers, drükkt sie mit einer Kraft, die einer Quekksilbersäule von 28 Pariser Zollen das Gleichgewicht hält. Das Barometer steigt, wenn ihre Schnellkraft zunimt; fällt, wenn sie abnimt. Die Elasticität der Atmosphäre ist an der Erde am stärksten, wo sie am dichtesten und durch das Gewicht der obern Luftschichten zusammengepreßt ist. Bey einem heiteren, reinen, trokknen und kalten Himmel, bey Nord- und Ostwinden ist die Luft elastischer, als wenn sie mit allerhand groben und wässrigten Dünsten, mit brennbaren Stoffen und animalischen Ausflüssen angefüllt ist.

Durch eine Vermindrung oder Vermehrung der Federkraft der Luft, kann das Quekfilber im Barometer um einige Zoll sinken oder steigen, und ihr Drukk auf unsern Körper um einige Centner zu- oder abnehmen, welche Veränderung unsrer Gesundheit nicht gleichgültig seyn kann. Vermöge ihrer Schwere dringt sie beym Einatmen in unsre Lungen ein, bläst sie durch ihre Federkraft auf, umgiebt uns durch einen gelinden Drukk von allen Seiten und widersteht der im Körper eingeschlossenen Luft, die sonst durch ihre innere Kraft unsre Gefässe ausdehnen, und zersprengen würde. Je elastischer sie ist, desto mehr drükt sie das ganze Velum unsers Körpers von allen Seiten zu-

sammen

sammen und vermehrt die Cohaesion der flüssi-
gen und festen Teile. Die Säfte sind dichter
und öligter, das Herz hat mehr Würksamkeit,
die Gefässe mehr Tätigkeit und die Muskeln
mehr Spannkraft und Stärke. Ueberall ist in der
Maschine mehr Bewegung und Reibung,
mehr Wärme und Lebens-Feuer. Sie stärkt die
Nerven, bläst die Lunge besser auf und führt
dem linken Herzen mehr Blut zu. Die lebhaf-
ter umher getriebenen Säfte säubern sich leich-
ter von ihren Unreinigkeiten, und sezzen in die
Absondrungs-Werkzeuge mehr Speichel, Galle,
Magen- und Nerven-Saft ab. Der Appetit, die
Verdauung und Ernärung sind vollkommner.
Der Geist ist heiter, der Körper leicht und seine
Geschäfte gehen ohne Beschwerden von statten.
Schwammigten und gedunsenen Personen, die
ein fades rozzigtes Blut und schwache Nerven
haben, ist diese Luft eine wahre Arzeney. Sie
stärkt ihre schlaffen Fasern, belebt den Kreis-
lauf ihrer Säfte, troknet ihr wassersüchtiges
Blut aus und facht ihre glimmende Lebensflam-
me lebhafter an. Allein Personen die eine en-
ge Brust und schwache Lungen haben, die zu
allerhand Congestionen und Blutflüssen geneigt
sind, cholerische und melancholische Temprame-
nte, vollblütige und starke Constitutionen,
die einen harten Puls, gespannte Fasern und
einen Reichtum an roten öligtem Blut haben,
vertragen eine sehr dichte und elastische Luft nicht
so gut. Ihr vermehrter Drukk verengert die
Gefässe, widersteht dem Forttrieb des Herzens

zu sehr und erschwert der Lunge das Ausatmen. Das Blut häuft sich im Kopf und in der Brust an, dringt durch Nase, Mund und Lungen hervor, das Gesicht wird düster, der Kopf schwer, schwindlicht und schmerzhaft. Personen, die eine solche Leibesbeschaffenheit haben, müssen zur Zeit, wo der Drukk der Luft stark ist und das Barometer sehr hoch steht, im obersten Stokk des Hauses herauf ziehen, den Fußboden mit Wasser sprengen und sich leicht und warm kleiden. Ihnen dient alsdenn Ruhe des Körpers, ein tägliches warmes Bad, laues Getränke und eine wässrigte Diät. Im Notfall können sie ein wenig Blut lassen. Hingegen vermehren heftige Leidenschaften, starke Bewegung des Körpers, hizzige Speisen und Getränke, Wein, Caffee, Brantwein, Gewürze, Rind- und Wildfleisch und alle Dinge die Wallungen verursachen, den nachteiligen Einfluß einer elastischen Luft auf ihre Gesundheit.

§. 4.

Verminderte Elasticität der Luft.

Der Barometer fält, wenn die Federkraft der Atmosphäre abnimmt, bey schwüler Hizze, kurz vor Gewittern, vor Stürmen, auf hohen Bergen, in einer Luft, die mit brennbaren Stoffen, mineralischen und animalischen Ausdampfungen und andern unreinen Dünsten geschwängert ist. Eine leichte Luft ist im ganzen genommen

nen unsrer Gesundheit nicht zuträglich. Der
verminderte Drukk des Dunstkreises auf der
Oberfläche unsers Körpers, widersteht der Fe-
derkraft der in unsern Säften enthaltnen Luft
nicht genug. Ihre Ausdehnung schwelt das
Votum des Körpers auf, schwächt die Nerven,
Muskeln und Gefässe, trennt den Zusammen-
hang der Blutkügelchen und löst alle Säfte auf.
Die festen Teile, die ihre Unterstüzzung der
äussern Luft verloren haben, widerstehn dem An-
triebe des Herzens nicht genug, die Adern lauf-
fen wie Strikke auf, das Blut geht nach der
Oberfläche, die geschwächten Gefässe reissen und
daher entstehn mancherley Blutergiessungen.
Das verdünnte Blut geht leicht durch die Haut,
man leidet an häuffigen Schweissen, an Ab-
zehrung und Kräfte Verlust, an Müdigkeit,
Trägheit, Schwere der Glieder, Entkräftung
und Schläfrigkeit vom verminderten Kreislauf
der Säfte. Eine dünne und leichte Luft, bläst
die Lungen nicht genug auf, macht das Einat-
men schwer und die Arbeit der Brust stärker.
Das Blut, dem sein freyer Umlauf durch die
Lungen gehemt ist, häuft sich vor dem Herzen an.
Daher sind alle, die an Fehlern der Respirati-
ons-Organe leiden, in einer leichten Luft be-
kommen, in Gefahr Blutspukken und Lungen-
entzündung zu bekommen und schnappen mit
einer Angst und Baugigkeit nach Luft, wie ein
Vogel unter der Luftpumpe. Engbrüstige, ver-
wachsene, schwindsüchtige Personen, die Kno-
ten und Eitersäkke in den Lungen haben, be-

 finden

finden sich in der Ebne besser, als auf hohen Bergen, wo sich ihre Krankheit verschlimmert. Bey einer leichten und dünnen Atmosphäre muß man unten im Hause, tief an der Erde, und in kühlen Kellern wohnen, die Luft durch Zugwinde abkülen und sich leicht kleiden. Den Atem kann man durch einen mit Wasser und Essig gefüllten Schwam holen, der die Luft kühler, dichter und elastischer macht.

§. 5.

Feuchte Luft.

Die ganze Oberfläche der Erde, die unermeßlichen Weltmeere, Seen, Ströme, Pflanzen und Tiere dünsten beständig eine ungeheure Menge Wasser in die Luft hinein. Dieses schlägt sich durch Regen, Thau, Nebel, Reif, Schnee, Hagel und andere wässrigte Meteore aus ihr nieder, und beträgt bey uns im Jahr eine Wasserhöhe von 24 bis 30 Zoll. Allein wir nennen nicht sowol diejenige Luft feucht, die viele Wassertheile enthält, das aber in ihr aufgelößt, und durch die ganze Atmosphäre und in den höheren Regionen verteilt ist: sondern vielmehr diejenige, wo das Wasser nicht innig mit ihr verbunden ist, aus seiner Mischung getreten und der Erde näher, in den untern Luftgegenden sich aufhält. Diese Luft hat eine Neigung ihr Wasser an die Körper anzulegen und wird dadurch unsrer Gesundheit nachteilig. Von solcher Beschaf-

schaffenheit ist sie, wenn sie neblicht, trübe und dikk ist, an niedrigen wasserreichen Gegenden, in Kellern und niedrigen Wohnzimmern, bey großen Seen, Sümpfen und Morästen, nach Ueberschwemmungen in dikken Wäldern, vor und zur Regenzeit, im Herbst und Winter, des Abends und bey Nacht, im Nebel, bey feuchten Winden, die uns die Dünste und Regenwolken fremder Regionen zuführen.

Eine Feuchte Luft schadet unserm Gesundheitswohl aus mehrern Ursachen. Sie führt viele feste, unserm Leben tödtliche Luft bey sich, mit der sie eine grosse Verwandschaft hat. Dabey vermindern die wässrigten Dünste ihre Federkraft und den gehörigen Drukk, den sie auf unsrer Oberfläche ausüben soll. Die festen Teile die der Unterstüzzung derselben beraubt sind, werden schlaf und machtloß und können nicht mit dem gehörigen Nachdrukk auf die Säfte wirken. Eine Luft, die mit Wasser gesätiget ist, läst gar keins weiter; eine, die schon viel Wasser enthält, nicht so viel und so begierig dasselbe mehr auf. Daher vermält eine feuchte Luft sich schwerer mit unsern Ausdünstungen, die beständig von der Oberfläche des Körpers und der Lunge ausdampfen. Ueberdieß nehmen die einsaugenden Gefässe der Haut, vorzüglich im Schlaf und bey schwachen und schlaffen Körpern viel Wasser aus einer feuchten Atmosphäre auf und bringen es in den Kreißlauf der Säfte. Man hat Beyspiele, daß Personen

sonen in einem Tage fünf und mehrere Pfunde aus der Luft durch die Haut aufgesogen haben. Dazu nimmt eine feuchte Luft, die gleichsam ein beständiges erschlaffendes Bad ist, den festen Teilen Ton, Spannkraft und Stärke. Sie muß daher unsre Ausdünstung und allen verdorbenen Unrath, der mit ihr fortgehen soll, im Körper zurück halten, weil sie das Wasser so ungerne annimmt und den erschlaften Hautgefässen die Kraft dasselbe gehörig fortzutreiben mangelt. Die zurükgebliebene Ausdünstung und das aus der Luft angezogene Wasser schwelt unsern Körper auf, vermehrt das Gefühl unsrer Schwere und gibt unsern Gesichte ein blasses, schwammiges, gedunsenes Ansehn. Das durchwässerte Blut nimt weniger Bewegung an und der Kreißlauf der Säfte ermattet bey der abgespannten Bewegungskraft der erschlaften Gefässe. Das schleimigte Blut stokket allenthalben, die innere Wärme, die Lebhaftigkeit aller tierischen Geschäfte und aller Aus- und Ab-Sondrungen nehmen ab. Der Körper wird faul und träge, die Seele entkräftet, jeder Nerve geschwächt, und jede Feinheit der Sinnwerkzeuge abgestumpft. Die wassersäftige Lunge leidet an Husten, Schnupfen, Schwindsucht, der Hals an Heiserkeit und die Haut an scharfen in ihr stekenden Wasserteilen, an Finnen und schabigten Ausschlägen. Daher findet man an hohen sandigten Gegenden die schönsten und glatsten Gesichter und an niedrigen Sümpfen dumme, träge und faule Bewoner, deren Seele so

neblicht als ihr Dunstkreis ist. Am ersten leiden schlaffe, schwammigte Personen, Kinder, Weiber und bleichsüchtige Jungfern in einer feuchten Luft: hingegen vertragen cholerische Temperamente, die eine straffe Muskelfaser und ein trokmes erdigtes Blut haben, dieselbe am längsten ohne Nachteil. Personen die einen verhältnißmässig schwächern Teil, Kopf, Lungen, Magen u. s. w. haben, fühlen an diesen am ersten ihre üblen Wirkungen. Zuweilen verschaft sich bey feuchtem Wetter die Natur durch einen wässrigten Durchfall Hülfe, oder der Urin geht stärker und führt das Wasser ab, dem die Haut den Durchgang versagte.

Eine feuchte mit Kälte verbundene Luft, die noch überdem die Hautgefässe zusammen zieht, hemt vorzüglich stark die Transpiration. Die ganze Familie von Krankheiten, die von unterdrükter Ausdünstung entstehn, Heiserkeit, Husten, Engbrüstigkeit, Sausen und Brausen im Kopf, Augen- und Halsentzündungen, Flüsse, Gicht, hartnäkkige Quartanfieber, Bleich- und Wassersuchten, tritt bey naßkalter Luft auf die Bühne. Im Winter ohne Frost sieht man an Aerzten und Todtengräbern eine Geschäftigkeit, die dem Gesundheitswohl ihrer Mitbürger nichts Gutes weissagt; bey kalten regnigten Herbsten fallen Schafe, Pferde und Hornvieh um, und der Mensch erkrankt an bösartigen Seuchen.

Bey feuchter Luft dient uns ein diätetisches Verhalten, das die gehemte Ausdünstung vermehrt

mehrt und den Trieb der Säfte zur Haut anfeuert. Faulheit und träge Ruhe feuchtet an und schläfert den Blutumlauf ein, Bewegung, Arbeit und anhaltende körperliche Beschäftigungen vermehren die Ausdünstung, verjagen das überflüssige Wasser, hemmen dessen Einsaugung und arbeiten der schädlichen Einwirkung einer feuchten Luft entgegen. Sie wird uns desto weniger nachteilig, jemehr wir uns in Bewegung und Tätigkeit erhalten, je weniger wir sizzen, liegen, stehen und schlafen. Doch müssen wir eine übertriebene, bis zum starken Schweiß fortgesezzte Bewegung um so mehr meiden, je grösser bey feuchter Luft die Gefahr der Erkältung ist. Izt dient es, die ganze Oberfläche des Körpers zu bürsten oder mit Flanell zu reiben, das die Tätigkeit der festen Teile, den Umlauf der Säfte und die Lebhaftigkeit der Ab- und Aussonderungen vermehrt. Izt sind spirituöse Biere, geistreiche Getränke und die edlen feurigen Weine, mässig genossen, wahre Arzneyen und Präservations-Mittel. Izt gilt am Morgen ein Schnaps mit einem Stük Zwiebak, izt mag man Liqueurs mit Magentropfen, alten Rheinwein mit flüchtigem Hirschhornsalz, Champagner, Burgunder, ungrische Weine, englische Aeile u. s. w. trinken. Daher der grosse Hang unter gemeinen Leuten an feuchten Gegenden in Holland, Ostfriesland und überhaupt an der nordischen Küste zu geistigen Getränken. Wässrichte, warme und feuchte Speisen, laue wässrichte Getränke, Suppen, Thee und Caffee

sind,

sind bey feuchter Luft ungesund. Sie vermehren zwar in dem Augenblik wo sie im Magen kochen, die Ausdünstung, hemmen sie aber nachher desto nachdrüklicher wenn sie kalt werden, und lassen auf der Haut ein unangenehmes Fröstelн zurück. Ueberhaupt trinkt man wenig, weil die Haut viel atmosphärisches Wasser einsaugt. Unser Tisch soll mässig und mit trokknen leicht verdünstenden Speisen besezt seyn. Die Fleischnarung dient gebraten, die Gemüse mit Zimmet, Jngber, Pfeffer, Kümmel, Zwiebeln, Lauch, Salz und Sempf gewürzt. Diese Diät vermehrt die innere Wärme, giebt dem Blute einen lebhaftern Trieb und überwindet den Widerstand der nassen Kälte. Erdigte Speisen, Kartoffeln, ungegorne Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, harte und grosse Seefische, geräuchertes und gepökeltes Fleisch dünstet wenig aus. Bey naßkalter Luft muß man sich warm kleiden. Das empfindlichre Gefül der Kälte ladet uns schon dazu ein Vorzüglich muß man die Füsse mehr als sonst warm bedekken, die Kleider und Wäsche recht trokken anziehn, sie erst wärmen und durchräuchern, und die im Nebel und Regen durchnäßten Stükke gleich auszіehn, damit die Ausdünstung nicht unterdrükt und das Wasser aus ihnen durch die Haut angesogen werde. Jzt kann man Tobak rauchen und schnupfen. Unsre Schlaf- und Wohnzimmer müssen trokken und wo möglich nicht an der Erde, sondern in einem höhern Stok seyn. Jn niedrigen und feuchten Zimmern kann man

oft die Fenster öfnen, mit Schießpulver räuchern, Ventilatoren, Kamine und Zugöfen anlegen. Wir müssen wenig und warm schlafen, zur rechten Zeit, an einem troknen Ort zu Bette gehn und früh wieder aufstehn. Ein langer Schlaf feuchtet an. Die frölichen Leidenschaften, Freude, Hofnung, Liebe dienen uns, hingegen schaden die unangenehmen, Gram, Sorgen, Furcht, Schrekken und Traurigkeit; diese unterdrükken, jene vermehren die Ausdünstung. Der Sangwineus mag izt trillern, singen, scherzen und tanzen, und wer hiezu keinen Beruf findet, sich ereifern, keifen, poltern und zürnen.

Eine feuchte und dabey warme Luft, ist unsrer Gesundheit die verderblichste Witterung. Sie erschlaft unsre festen Teile mit doppelter Gewalt, sowohl durch die Nässe als durch die Wärme. Dabey ist sie meistenteils mit flüchtigen Dünsten faulender Vegetabilien und Animalien, zumal an niedrigen Gegenden, bey stehenden Wassern und morastigen Sümpfen angefüllt. Sie hält unsre verdorbnen Ausdünstungen zurük, löst unser Blut auf, macht es faul, und erzeugt in unsern Säften einen gährenden Zunder, der sie zu den bößartigen Krankheiten, Ruhren, Gallsuchten, faulenden Flekk- und Gallenfiebern geneigt macht. In einer solchen Luft muß man im Essen und Trinken mässig seyn; Fleischspeisen meiden, Gemüse, Sauerampfer, Portulac, Salat und andre säuerliche

che und fäulnißwidrige Gartenfrüchte, Obst, Essig, Buttermilch, Citronen geniessen, Mosler- und Rheinwein, Cahar und Medoc und andre saure und zusammenziehende Weine trinken. Man muß trokken wohnen, die Zimmer mit Essig räuchern, sie oft wechseln, und die oben angefürten Regeln zur Unterhaltung der Ausdünstungen mit denen verbinden, die im ersten Teil S. 198. bey anstekkenden Krankheiten vorgeschrieben sind.

§. 6.

Trokkene Luft.

Die Luft ist trokken, wenn der Himmel heiter und hell ist, wenn Nord- und Ostwinde wehn, an hohen sandigten Oertern in wasserleeren Gegenden, wo keine Pflanzen und Tiere leben. Im Frühjahr und Sommer ist sie trokkener als im Herbst und Winter, vom Morgen bis einige Stunden Nachmittag trokkener als am Abend, in der Nacht und gegen Morgen. Sie ist zugleich elastisch und schwer, und unsrer Gesundheit zuträglich. In ihr gehen Seelen- und körperliche Geschäfte mit mehrerer Stärke und Tätigkeit von statten. Die Bewegung in unsrer Maschine wird lebhafter, unsre Säfte gereinigter, dichter, durchgearbeiteter von der vermehrten Würksamkeit unsrer Muskelfaser. Sie saugt das Wasser von unsrer Haut, wie aus einem Schwamm, hinweg, befördert die Aus-

dün-

dünstung, trokknet die gedunsenen Gesichter ein und benimt Flüssen, Husten, Schnuppen, Gicht und andren catarrhalischen Krankheiten ihre Gewalt. Daher ist sie blassen, schwammigten, wasserreichen und schleimigten Constitutionen vorzüglich heilsam und bey allen Krankheiten, die von einer Anhäuffung wässrigter Teile im Körper entstehn, ein kräftiges Befördrungsmittel der Heilung. Doch können vollblütige und starke Personen in einer trokknen Luft eine Art von Engbrüstigkeit empfinden wenn sie dabey warm ist, und wenn sie kalt ist Pleuresien, Brustfieber und andre Entzündungs-Krankheiten davon bekommen.

§. 7.

Warme Luft.

Die Wärme der Luft hängt nicht allein von dem Stand der Sonne sondern zugleich von der hohen oder niedrigen Lage der Oerter, der Beschaffenheit ihres Bodens, dem Gang der Winde, von benachbarten Seen, Flüssen, Bergen und andern unnenbaren Lokalbeschaffenheiten ab. Wir messen ihre Temperatur nach dem Thermometer. Die Fahrenheitsche Scale steigt bey uns im Sommer selten höher als 80 bis 86 Grad und fällt im Winter selten tiefer als 18 bis 20 Grad unter dem Gefrierpunct. Allein in heissen Climaten, Zukkerraffinerien, Schmelz- und Glashütten, und in heissen Bädern über-

steigt

steigt oft die Hizze der Luft unsre Blutwärme, die 96 Grad hat, und der Mensch kann dennoch darin leben und gedeihen.

Eine mässige warme und trokkne Luft ist unsrer Gesundheit hold und zuträglich. Sie macht unser Blut dünn, flüssig und gangbar, zerteilt die schleimige Stokkungen, belebt den Pulsschlag, den Kreißlauf des Bluts, die Aus- und Absondrungen und alle Geschäfte des Körpers. Sie vermehrt die Ausdünstung, lokt das überflüssige Wasser aus der Haut hervor, wir fühlen uns leicht, munter, lebhaft und tätig. Darum befinden sich Personen, die an Schärfen und langwierigen Krankheiten von gehemter Ausdünstung, Husten, Flüsse, Gicht leiden, in der Wärme so wohl, und genesen gegen dem Frühjahr und im Anfang des Sommers.

Die erquikkende Wärme der Sonne und ihr woltätiges Licht übertrift alle künstliche Wärme. Sie zeugt, entwikkelt, nährt, bearbeitet, kocht und belebt alle Wesen der Natur. In ihr gedeiht Tier und Pflanze am besten. Die erzwungene Geburt der Treibhäuser ist ein fader Schwächling gegen die starke muntere Pflanze, die im Stral der Sonne reift. Der Krebs sucht das sonnigte Ufer, der Vogel die östliche Seite des Hügels und die Blume, die gegen die Nacht ihre Blätter zusammen zieht, entfaltet der Morgensonne ihren Busen entgegen. Wie von neuem belebt fühlt sich die ganze Natur, wenn nach

trüben

trüben regnigten Tagen die Sonne wieder hinter die Wolken hervor blikt. Die Alten liebten sonnigte Oerter, lagen unbesorgt für ihren Teint gerne im Sonnenschein, und ihre Haut genoß denselben zulezt als eine Art von Wollust. An Gesunden und Kranken sieht man ihren balsamischen Einfluß auf unsre Gesundheit. Jener wird an einem verschlossenen und finstern Orte krank, der Kranke, der in einem dunklen dumstigen Zimmer gelegen, fühlt sich augenbliklich im Angesicht der Sonne erquikt und gestärkt, und geneset eher von seiner Krankheit. Doch muß man im heissen stechenden Sonnenschein sich nicht zu lange, nicht mit unbedektem Kopf aufhalten, oder welches noch gefährlicher ist mit blossem Kopf darin schlafen, weil dis eine Entzündung des Gehirns und seiner Häute durch die so gefährlichen Sonnenstiche hervorbringen kann.

Eine heisse trokkne Luft ist weniger elastisch und schwer und uns nicht gesund. Unsre ausdünstende Wärme geht ungern in ihr über, daher das Gefühl eines inneren Brandes. Sie dörrt alles aus, flüssige und feste Teile, zuerst was in ihrer Berürung liegt, Mund, Hals, Lungen, Nase und Augen. Daher der Mangel des Geruchs, das beschwerliche Atemholen, die epidemischen Augen-Entzündungen bey heissem und trokknem Wetter und die frühe Blindheit der Leute, die in heissen Climaten reisen. Sie dehnt aus, schwächt und vermindert den Zusammenhang unsrer festen Teile. Unsre Adern schwel-

schwellen aus Mangel an Widerstand auf, die Säfte strömen nach der Haut, und gute und böse Teile, Blutlymphe und Lebensgeister gehn mit dem schwelgenden Schweiß durch die erschlaften Mündungen der Hautgefässe verlohren In heissen Sommern werden wir dürr und mager von dem Verlust vieler narhaften Säfte, matt, kraftloß, ohnmächtig, niedergeschlagen, und von der abgespannten Federkraft unsrer Verdauungsorgane appetitloß. Sie saugt das Wasser vom Blute hinweg, und macht es selbst und alle Säfte, die von ihm ausgeschieden werden zähe, dikk und klebricht. Allenthalben ist Wassermangel und Dürre im Körper. Der Speichel im Munde wird pechartig, der Stuhlgang trokken und hart, der Urin hizzig, zuweilen brennend, wenig und hochrot. Wir leiden immer Durst und löschen ihn nie. Unser Blut wird scharf, seine öligte Teile ranzigt, die Salze flüchtig und laugenhaft, die Galle verändert faul und äzzend. Daher die gallichte, faule und bößartige Epidemien, Gallsuchten, Ruhren und Durchfälle bey anhaltend heissem und trokkenem Wetter.

Bey einer solchen Temperatur der Luft ist der unsrer Gesundheit zuträglichste Aufenthalt in niedrigen und kühlen Zimmern, die gegen Norden und Osten liegen unter schattigen Bäumen, in Lauben, in Wäldern, an fliessenden Strömen. Man öfnet die Fenster fleissig, sezzt Rahme mit Gage, oder Jalousien vor, damit die Luft frey durchstreichen kann. In die Stuben kann

kann man Eimer mit kaltem Wasser bringen, den Boden mit Essig und Wasser sprengen und Aeste von Birken, Pappeln, Weiden und Maulbeerbäumen hereinsezzen, die eine reine Luft aushauchen und in die schwüle und trokkene Atmosphäre einen gesunden und erquikkenden Wassernebel hinein dünsten. Unsre Speisen sollen leichtverdaulich, kühlend und wässrigt seyn, weil der Magen schlaff und die Verdauungsorgane entkräftet sind. Für Ueberladung hüte man sich, um keine Kruditäten zu samlen. Izt sind die säuerlichen Speisen des Pflanzenreichs und vorzüglich die Obstsorten, Pflaumen, Kirschen, Erd- Maul- und Johannißbeeren, Speisen von Buttermilch, Sauranpfer, Salat und alle Gemüse und Gartengewächse dienlich. Weniger gesund sind die Speisen des Tierreichs, die das Blut scharf und zur Fäulniß geneigt machen, schwerverdauliche Narung, Spekk, Schinken, Würste, Krebse, Aal, Hülsenfrüchte, die den Magen beschweren, und hizzige und gewürzte, geräucherte und gepökelte Speisen, die die Faser noch trokkner und das Blut noch hizziger machen. Doch gilt diese Diät nicht ganz für den Taglöhner und den arbeitenden Landmann, der unter der heftigen Anstrengung seiner Kräfte ohne eine derbe Kost erschöpft und ohnmächtig erläge. Unser Getränk soll säuerlich, kühlend, wässricht und klebricht seyn, damit es sich mit dem Blute mischen, der Auflösung der Säfte widerstehn und die Hizze und Wallungen des Bluts niederschlagen kann. Hie-

a dienen alle vegetabilischen Säuren, Wasser
mit Essig, Hinbeerenessig, Johannisbeeren=
aft, saure Molken, Limonade, Orfade, Man=
elmilch, Selterwasser mit Moslerwein und die
ür den Sommer gebrauchten Broyhane und
Weisbiere. Der Landmann trinkt bey seiner Ar=
eit reines ausgegornes Bier, das durch seinen
gebrichten Getreide=Schleim ihn stärkt und nicht
leich durch die Haut, wie durch einen Sieb
urchläuft. Schnäpse, Liqueurs, geistige und
lichte Weine sind nicht für den Sommer, sie
rhizzen und dörren aus, und vermehren jeden
Nachteil einer heissen und troknen Luft. Doch
mag man auch im Sommer, wenn man nach
starker Arbeit ermattet und voll Schweiß ist,
oder nach der Bewegung ruhn will, durstig ist
und noch nicht gleich trinken darf, nach Erhiz=
ung oder Erkältung wohl ein Glas Wein oder
inen Schluk Brandwein nehmen. Der Geist
desselben erquikket die ermattete Natur, beugt
dem Nachteil einer plözlichen Ruhe des Bluts
vor, zieht die Haut consensuel zusammen und
hemmt den Schweiß. Nachher kann man mit
desto mehrerem Nuzzen külende Getränke nach=
trinken. Ueberhaupt mag man im Sommer
wohl ein Glas Wein trinken, der die Ausdün=
stung befördert und den matten Werkzeugen neue
Kräfte verleiht. Doch trinkt man ihn lieber bey
der Külung des Tages am Abend, beym Ge=
nuß külender, wässrichter Früchte, läßt dem
Winter die hizzigen und spirituösen Weine und
trinkt im Sommer saure Franz=Mosler=und

Rheinweine. Mehr als sonst schaden um diese Zeit alle Leidenschaften, die den Körper austroknen und das Blut in Wallung bringen. z. B. Zorn, Aerger, starke Freude und ein übermässiger Genuß der Liebe, der die Ausdünstung vermehrt und die Kräfte verzehrt, die bey der schwachen Verdauung im Sommer langsam ersezzt werden. In der Arbeit soll man nicht heftig und anhaltend seyn, keine starke und erhizzende Bewegung vornehmen, in der heissen Mittagszeit ruhn und am Morgen und Abend arbeiten, sich bewegen und spazzieren gehn. Von heftigen Anstrengungen muß man nicht auf einmal aufhören, sondern durch langsam verminderte Bewegung das Blut wieder in einen gemässigtern Umlauf bringen. Man wechselt die durchnäßte Wäsche, wenn man dabey in Schweiß geraten, in einem geschlossenen Zimmer. Jede Gelegenheit zur schnellen Abkülung, kalter Trunk, küle Oerter, Zugluft, Grasböden, Lauben meidet man sorgfältig. Kalte Luft schadet einem mittelmässig erwärmten Körper nicht so sehr, als küle einem erhizten. Nach heissen Tagen soll man nicht in der külen Abendluft draussen stille sizzen, in Lauben speisen und mit dünnen und leichten Sommerkleidern in ihr sich aufhalten. Selbst der Fächer ist für eine erhizte Dame bedenklich. Er weht die erwärmte Atmosphäre vom Körper weg, an deren statt eine külere eintritt, erkältet Kopf, Hals und Brust, und beleidiget die dem Herzen nahe liegenden Teile. Reissen im

Gesicht

Gesicht folgt nicht selten darauf, Kopfschmerz, Flüsse, und von der zurükgetriebenen Ausdünstung des Gesichts Finnen, Ausschläge und eine rauhe Haut. Die Sommer-Kleidung muß leichter und dünner, doch der Schädel immer bedekt und nie der offenen Sonne ausgesezzet seyn. Den Schlaf wartet man zur gehörigen Zeit ab, und dekt sich nicht mit zu dikken Betten zu, die noch mehr entkräften und einen ermattenden Schweiß auspressen. Vor Mitternacht, so lang die Luft warm und der Körper heiß ist, solte man sich mit einer Matrazze und nach derselben, wenn die Luft sich abkület, mit einer parat liegenden Bettendekke zudekken. Man muß in einem zu külen Zimmer schlafen, die Fenster am Tage lüften und gegen Abend schliessen, und sie nicht des Nachts offen lassen. Es ist gefärlich sich im Sommer bey Nacht zu erkälten. Je küler die Nächte werden, desto mehr muß man die Betten und Dekken vermehren. Jede jähe Abkülung, an der man entweder selbst Ursach ist, oder die nach schwülem Wetter auf einmal durch Gewitter, Regen, kalte Winde oder andre Veränderungen der Atmosphäre einfällt, ist gefärlich. Im Blute erzeugten sich bey der Hizze viele verdorbne, gallichte und ölichte Teile, scharfe und flüchtige Salze, die durch die ofnen Hautgefässe weggingen. Die Kälte verschließt die Haut, die faul gallichten Teile bleiben in den Säften zurük, schlagen sich auf allerhand Teile nieder, machen gefärliche Krämpfe, Bräune, Seitenstich, Brustkrankheiten,

Ruhren; Durchfälle, Gallen- und Faulfieber. Personen, die früh aufgestanden, viel gearbeitet und geschwizzet haben, mögen einen Mittagsschlaf halten. Doch muß der Ort dazu und das Lager kühle seyn. Er stärkt, ersezt, belebt, feuchtet das Blut an, samlet neue Kräfte und neue Lebensgeister. Am Abend solte man, wenn man nicht mehr heiß ist, sich in erwärmten Flüssen baden, um die von der Tages Last und Hizze beschmuzte Haut zu waschen, das Blut anzufeuchten und die erschlaften Sehnen der Organe mit neuer Federkraft auszurüsten.

§. 8.

Kalte Luft.

Die kalte Luft ist dicht und elastisch und ruht mit einem grössern Gewicht auf die Oberfläche unsers Körpers. Sie zieht das Volum desselben in einen engern Raum zusammen, bringt seine gleichartigen Teile näher an einander, macht sie dichter und in ihrem Zusammenhang fester. Dadurch verdikt sie die Säfte, macht sie dichter, ölichter und kompacter und vermehrt die Stärke und Spannkraft der festen Teile. Die Gefässe sind enger und zusammen gezogner, ihre Erweiterung erfordert einen stärkern Andrang des Bluts und der Widerstand ist grösser, den die Säfte zu überwinden haben. Daher der meistens härtere Puls bey der Kälte. Allein Würkung und Gegenwürkung, nehmen bey der

der Kälte im gleichen Verhältniß zu. Das
Schlagadernsystem würkt lebhafter auf die Säf-
e, und das gestärkte Herz zieht sich mit mehr
Energie zusammen. Die Reibung des Bluts
an die Seitenwände der Gefässe wird stärker,
der Umlauf, die Zubereitung und Zerstreuung
der Säfte grösser. Daher die Zunahme der in-
nern Lebenswärme, die grössere Abnuzzung und
schnellere Ersezzung in den Organen, die stär-
kere Eßbegierde, die tätigere Verdauung der
Speisen und das grössere Bedürfniß mehrerer
und derber Narungsmittel. Der lebhaftere Um-
trieb der Säfte, vermehrt die Transpiration,
Appetit, Verdauung, Ernärung und alle Ab-
und Aussondrungen. Eine Bewegung in der
kalten Luft ist eine der besten Blutreinigungen,
sie arbeitet die Säfte lebhaft durch, bezwingt
und verdünnt die rohen Materien, sondert sie ab
und dünstet dieselben durch die Haut aus. Bey
einem heiteren Frost fühlen wir uns munter,
agil und leicht. Er hebt unsre Kräfte, sezt un-
sern Gliedern Flügel an, die Arbeit ist uns ein
Vergnügen und Bewegung ein Kinderspiel. Ich
berufe mich auf das Zeugniß eines jeden, der
aus einem heissen dumpfigten Zimmer, nah vor
der Ohnmacht, unter einen heitern Frosthim-
mel kömt. Wie wohl wird ihm in der freyen
Luft, wie bald verliert sich seine Mattigkeit, wie
durchfärt, gleich einem electrischen Stral, der
Kälte herzstärkende Kraft das Innerste seiner
Organe. Die Kälte dämpft die Fäulniß und
hemt die Auflösungen und inneren Gärungen der

Körper. Sie ist das Fegfeuer der Atmosphäre, worin wir leben, die auf der Oberfläche der Erde die Fäulniß dämpft und aus der Luft die gärenden Stoffe niederschlägt. Der Winter unterbricht den Gang der Epidemien und sezt den würgenden Seuchen des Herbstes seine Gränzen. Kälte ist im Faulfieber, wenn keine Nervenerhebende Arzney, keine spanische Fliege mehr würkt, oft noch das einzige Mittel, das die erstorbene Lebenskraft wieder erwekt.

Doch ist das Lob der Kälte bedingt und hat seine Einschränkungen. Sie macht die Knochen brüchig und die Fasern des Greises noch spröder. Wunden schliessen sich nicht gut im Winter, in Geschwüren erzeugt sich ein böses Eiter und Schmerzen, Krämpfe, Zukkungen gesellen sich leicht dazu. Schwindsüchtige und Engbrüstige husten scharfes Eiter auf und atmen schwer aus, weil ihre schwache Brust die stärkere Federkraft der Luft nicht bezwingen kann. Sie bekömt Personen nicht, die ihre Monatszeit, Kindbetterreinigungen, fliessende Goldadern oder andere Blutflüsse haben. Sie macht Geschwülste, Frostbeulen, Risse in der Haut, Brand sogar und gänzliches Absterben der Teile, weil sie die Säfte in den verengerten Gefässen einkerkert und in den Extremitäten anhäuft, wo ihr Trieb am schwächsten ist. Anders würkt sie auf Schwache, anders auf Gesunde, anders wenn man in ihr ruht, anders wenn man sich

darin

darin bewegt. Dem Gesunden und Starken, der nicht von ihr überwunden wird, bekömt sie gut; blutarmen, saftlosen, entkräfteten, kränklichen, und zarten Körpern, Personen die eine stillsizzende Lebensart führen, aus warmen Klimaten kommen, einen schwachen Puls und eine kalte Natur haben, Kindern, Greisen, zarten Frauenzimmern und Reconvalescenten nicht. Jene werden bey der Bewegung warm darin und dünsten stark aus, diesen unterdrükt sie die Ausdünstung, sie fröstelu bald und erfrieren leicht. Dergleichen schwache Personen befinden sich im Winter am schlechtesten. Sie sind träge, blaß, mutlos und schweratmig in der Kälte. Ihre Gefässe sind so schlaff, daß sie dem schweren Druk der Atmosphäre nachgeben. Ihr rozzigtes Blut schleicht mühsam und matt durch die von der Kälte verengerten Gefässe, ihre Lebhaftigkeit und Munterkeit nehmen ab, und ihre glimmende Lebenswärme erlöscht. Ihr träg umher getriebenes Blut reinigt sich nicht, Wasser und Schärfen bleiben darin zurük und machen Bleichsucht, Scharbokke und Gliederreissen. In der Nase, dem Schlunde, den Lungen, die mit jedem Atemzug von einem Strom kalter Luft berührt werden, schliessen sich die Ausdünstungsgefässe und Drüsen, die Säfte stokken und der Schleim häuft sich darin an, macht Heiserkeit, Husten, Schnuppen, Bräune, Brustentzündungen und Schlagflüsse. Allein diese Schwächlinge, die die Kälte nicht vertragen, wenn sie nicht sehr gelinde ist, bleiben immer

 schwach

schwach und elend, wenn sie sich nicht durch unmerkliche Grade daran gewönen. Sie ist das Hauptmittel zur Stärkung und Verbesserung ihrer Gesundheit, vorzüglich für Kinder, die kränklich, zu Husten und Schnuppen geneigt und aus schwindsüchtigen Familien geboren sind. Diese müssen von Mutterleibe an kalt baden, sich Kopf und Brust mit kaltem Wasser waschen, mit Schnee reiben und sie nicht zu warm bedekken. Ihnen dients, so oft als möglich der freyen Luft zu geniessen, sich allmälig allerhand Witterung auszusezzen, und in kalten Zimmern unter Matrazzen zu schlafen, um durch den kühlen Atem ihre Lungen zu stärken.

Anders verhält es sich mit robusten und arbeitsamen Leuten, die sich in der kalten Luft bey einer mässigen Bewegung wohl befinden. Die Würksamkeit des Herzens und die vermehrte Energie der Gefässe arbeiten der zusammengezognen Haut lebhaft entgegen. In ihrem Körper entbindet sich mehr innere Wärme, ihre Glieder haben mehr Stärke und Leichtigkeit, ihre Haut mehr Ausdünstung, in den närenden Säften ist mehr Zerstreuung und Verteilung, in den rohen Materien mehr Kochung und Aussondrung. Allein eine anhaltende und heftige Bewegung bey strenger Kälte vermehrt die innere Wärme und mit ihr die Transpiration ausserordentlich, macht matt und kraftlos und erschöpft bis zur Ohnmacht die Kräfte. Daher die Eßbegierde und der starke Hunger solcher Per-

Personen, die bey hartem Frost arbeiten. Dann sind flüchtige und geistreiche Getränke, die zu geschwind verdünsten, nicht die rechten Stärkunsmittel, sondern schwere, flüchtige, grobe, erdigte Narungsmittel, geräuchertes und gepökeltes Fleisch, Spek, Würste, Hülsenfrüchte, Bonpournikkel, dikkes, klebrichtes und nahrhaftes Bier. Diese schüzzen allein für Erschöpfung und Ohnmacht, geben der Daukraft des Magens gehörigen Widerstand und ersezzen die durch die starke Consumption verlornen Teile am besten.

Nach einer starken Bewegung in der Kälte, in freyer Luft und im Winde, muß man nicht auf einmal sich zur Ruhe begeben. Man vermindert die Bewegung allmälich an einem kalten Ort, im Schatten des Windes, oder in einer ungeheizten Stube und ißt ein Stük Brodt in Zimmtwasser getaucht. Aus strenger Kälte geht man nicht schnell an warme Oerter und in geheizte Stuben. Sonst tritt das Blut auf einmal in die erwärmten Teile der Oberfläche des Körpers und der Lungen ein, macht eine brennende Hizze auf der Haut, Blutspeyen, Schnuppen und Husten. Personen die nicht blutreich sind können eine Ohnmacht davon bekommen, weil das Blut von den innern Teilen weg zu sehr in die äussern tritt. So folgt im Frühjahr, wenn auf die Winterkälte plözliche Hizze einfällt, eine Erschlaffung und Untätigkeit der festen Teile. Unsre Säfte lösen sich auf, das

 dünne

dünne Blutwasser dringt durch die Haut und verursacht ermattende Schweisse. Alle im Winter gesamleten Unreinigkeiten kommen auf einmal in Bewegung und bringen Flekk- und Frieselfieber und andre faulende Frühlingskrankheiten hervor.

So angemessen die Kälte unsrer Gesundheit ist, wenn wir uns darin bewegen: so ungesund ist sie, wenn wir darin ruhn oder stille sizzen. Bey der Ruhe unterdrükt sie die Ausdünstung, und unterbricht hie und da in manchen Teilen den Kreislauf des Bluts und die davon abhängende gleichförmig verteilte Ernärung des Körpers. In den Lungen zieht sie die Gefäße und Fasern zusammen, und kerkert die Säfte in den Lungen-Blutadern ein. Zum linken Herzen kömt zu wenig Blut zurük und die Absondrungen im Gehirn und den übrigen Organen ermatten. In strenger Kälte kann die Ruhe tödtlich werden. Das von der zusammengezogenen Oberfläche des Körpers und der Lungen zurükgetretne Blut samlet sich im Gehirn an, verursacht daselbst Mattigkeit, Hang zum Schlaf und Schlagfluß. Darum erfrieren auch vollblütige leichter als magere Personen. Muß man sich harter Kälte ohne Bewegung aussezzen: so halte man die Füsse warm und den Kopf kalt und trinke keine geistige Getränke. Sobald sich jene betrügrische Mattigkeit einfindet, mache man sich starke Bewegung, damit der gefärliche Schlaf sich unsrer nicht bemächtige,

der

der so süß ist, daß ihn selbst die gewisse Vorhersehung des nahen Endes nicht überwinden kann. Gesicht, Füsse und Hände kann man vorher mit Oel einschmieren, oder diese Teile mit heissem Bier, worin Talg getröpfelt ist, waschen, oder Löschpapier mit Kampfer-Brandwein, Myrrhen- oder Bernsteinessenz getränkt, aufs Gesicht legen, Füsse und Hände darin wikkeln und Stifeln und Handschuhe darüber ziehn. Diese Fette und das dichte Papier halten die Kälte ab und schüzzen Ohren, Nase, Lippen, Finger und Fußzähen für Erfrierung.

Bey der Kälte muß man mehr essen und weniger trinken. Hizzige und stark gewürzte Speisen, Suppen, leichte Gemüse und lokkeres Fleisch passen sich nicht für den Winter. Dann gelten Sauerkraut, Kohl, Erbsen, Bohnen, Schinken, Würste geräuchertes und gepökeltes Fleisch, gesalzne Fische und andre harte und derbe Speisen die unsern starken Appetit sättigen, die innere Consumption ersezzen und der Daukraft des Magens gehörigen Widerstand leisten. Eben dann dienen auch die dikken nahrhaften Biere. Geistige Getränke schaden im Winter am meisten, besonders wenn man sich gleich darauf der Kälte aussezzen muß. Der Rausch ist in der kalten Luft gefärlich.

Die Wohnstuben heizt man im Winter durch Kamine und Oefen.

Kami-

Kamine unterhalten einen ewigen Zug, also beständig frische Luft in den Stuben, aber eben dadurch machen sie nach der mehr erwärmten Stelle immerwärende Congestionen, eine ungleiche Ernärung und Cirkulation des Bluts. Im Frühling und Herbst sind sie angenehm, wo man nur einen geringen Grad der Erwärmung nötig hat. Allein im harten Winter heizzen sie nicht genug, der vördere Teil des Körpers verbrennt, der hintere friert, dieser hält eine Kälte von Nova Zembla, jener eine Hizze der Wendezirkel aus. Das helle Flammenfeuer und der Rauch der Kamine schadet den Augen, macht sie trokken, triefend und entzündet. Der Stubenrauch beleidigt die Brust und ist eine Ursach vieler schwindsüchtigen, krampfigten und asthmatischen Brustkrankheiten in unserm Vaterlande. Die verbrannten Schienbeine bekommen schwer zu heilende Geschwüre, die erfrornen Fersen Frostbeulen. Die heissen liegenden Platten in den Kaminen verursachen beständig kalte und schwizzrige Füsse, Krämpfe und Schmerzen im Unterleibe und an den Füssen Frostbeulen, wenn man von dem glühenden Eisen unmittelbar in Nässe und Schnee kömt.

Die Zug- oder Windöfen, haben im geringern Grade dieselben Fehler mit den Kaminen gemein. Sie sind Ventilators, die einen ewigen Zug und beständige frische Luft unterhalten. Daher haben sie in Familienstuben, wo viele Menschen beysammen sind ihren beträchtlichen

lichen Nuzzen. Vor das Zugloch der Oefen sowol als der Kamine, sezt man chinesische Schirme, um das Feuer von den Augen abzuhalten.

Kachelöfen sind in Zimmern wo wenige Menschen zusammen leben, die besten, sie erwärmen lange, egal und ohne Zug.

Eiserne Oefen sind nicht so gut als die von Stein. Jene haben oft einen ungesunden Geruch an sich. Dabey sind sie geschwind heiß, geschwind kalt und erwärmen die Stuben so unegal, daß wir bald darin schwizzen, bald darin frieren. Oefen, besonders Zugöfen müssen nah auf der Erde stehen: die hoch aufgestelten erwärmen weniger und erkälten die Füsse, weil sie die kalte Luft von allen Seiten anziehen und die erwärmte Atmosphäre von den Füssen und Beinen wegnehmen. Mit Holz hizt man gesünder als mit Torf, mit Torf besser als mit Steinkolen. Nie sizt man so nah am Ofen, daß die Hizze erst gegen den Körper anprellen muß. Man kann sich dadurch den ganzen Winter Kopfschmerzen zuziehen. Auch soll man nicht am Ofen sizzen, daß die eine Seite des Körpers brät die andre frieret, wenn man sich nicht allerhand Congestionen, Flüssen, halbseitigem Kopfweh, Augen- und Ohren-Krankheiten aussezzen will. Man verhütet dis durch einen zwischen dem Ofen und Körper gesezten Feuerschirm. Nie muß man sich mit dem Kopf gegen den Ofen lezen, oder welches noch gefärlicher ist mit dem

Kopf

Kopf am Ofen einschlafen, nicht mit niedergebüktem Haupt vor dem Kamin einschlafen, oder bey Kopfschmerzen den Kopf gegen Kolenfeuer braten. Die Feuerwärme hat eben die Würkung auf unser Gehirn als der Sonnenstich. Man kann heftige Kopfschmerzen, Raserey, Hirnwuth und Schlagfluß davon bekommen. Unsre Stuben müssen nicht über den 60 höchstens 66 Grad nach der Fahrenheitschen Scale geheizt seyn. Die Stubenwärme schwächt die Nerven, und die Alternative der Hizze und Kälte und ihre schädliche Würkung wird desto grösser je heisser die Zimmer sind. Mit einem Schritt sind wir aus der Hundstagshizze unsrer Stuben in einer Kälte wie sie in Grönland ist. Unser Winterzimmer muß wenigstens einmal täglich gelüftet und die Fenster darin geöfnet werden. Sonst wird es zu einer Cloake fauler, giftiger und nervenschwächender Dünste, die sich von Lichterdampf, den Dünsten des Ofens, des Essens und Trinkens, der Wäsche, der Menschen und Haustiere darin erzeugen.

Noch muß ich einer garstigen Mode unsrer Frauenzimmer Erwänung thun, ihr marmorirtes Unterparlament über Kolentöpfe und Feuerkiken einzuräuchern. Die Unentbehrlichkeit dieses schmuzzigen Erwärmungsmittels beruht bloß auf einer üblen Gewohnheit, den Unterleib und die Schenkel beständig über Kolen zu braten, die den Mannspersonen nicht frieren ob sie dieselben gleich weniger bedekt tragen. Der

Kolen=

Kolendampf macht Blutwallungen, fliegende Hizze im Gesicht, Schwindel, Kopfweh, Dumntheit, Beben der Glieder und Ohnmachten. Die Feuerkiken erhizzen den Unterleib und die Geburtsteile allein, der übrige Körper bleibt kalt, das Blut drängt sich zu der erwärmten Stelle zum Bauch, schwächt seine Eingeweide und giebt zu Brüchen, starken Blutflüssen, weissem Fluß und Mißgebären Gelegenheit. Unschuldiger sind heisse Steine, Sandsäkke und Wasserflaschen, weil sie ohne Kohlendunst sind und die Geburtsteile nicht so sehr erhizzen. Doch verwönen sie wie die liegenden Kaminplatten die Füsse, und machen zu kalten und schwizrigen Füssen, Kolik und Frostbeulen geneigt. Fußkörbe und dikke Ueberzieh-Pantoffeln sind das einzige, das ohne Nachteil der Gesundheit erlaubt werden kann.

§. 9.

Bewegte und stille Luft.

Bewegung ist die Seele der Welt. Die grossen Weltkörper wälzen sich um ihre Axe, das Erdbeben erschüttert Berge und Länder, der Säfte Umtrieb Tier und Pflanze. Der Wind ist eine in Bewegung gesezte Luft, ein Luftstrom, der von jeder Ursach entsteht, die in dem Gleichgewicht unsrer Atmosphäre eine Aenderung macht. Dergleichen Ursachen sind, der Umschwung der Erdkugel, vulkanische Ausbrü-

che,

che, Erdbeben und unterirdische Hölen, das electrische Feuer, Gewitter, das Steigen und Fallen der Wolken, die mancherley Dünste und Auflösungen, besonders brennbarer Teile auf der Erdfläche, die Verändrungen der Wärme und Kälte und der Reihentanz abwechselnder Tag- und Jahrszeiten. Die anziehende Kraft der Sonne und des Mondes würkt auf die Atmosphäre, wie auf das Weltmeer und bringt eine Ebbe und Flut ein Zu- und wieder Zurükströmen in der Luft hervor. Endlich giebt die Oberfläche des Bodens, die abwechselnden Seen, Flüsse und Wälder, die Lage, Höhe und Aneinanderkettung der Berge dem Winde seine Richtung und Geschwindigkeit. An ihnen bricht sich das unsern Erdball umströmende Luftmeer, wie die Wogen des Oceans an den unterirdischen Klippen des Meers. Wenn er zwischen Gebürge durchdringt wird er stärker, stärker wütet er an den Küsten der See, wo seine Gewalt durch nichts gebändiget wird. Die regelmässigen Land- und Seewinde gehn in einer Sekunde mit einer Geschwindigkeit von ohngefähr 12 Fuß, Stürme und Orkane mit einer Geschwindigkeit von 60 bis 80 und mehreren Füssen, welches man durch das Anemometer beobachten kann. Der Wind ist eins der Hauptreinigungs-Mittel unsrer Atmosphäre. Er erschüttert sie aufs heftigste, treibt ganze Schichten und Strekken derselben nach entgegengesezten Richtungen und jägt die stehenden Dünste und anfangenden Gärungen aus einander. Er verteilet

die

die in der Luft enthaltenen fremdartigen Teile gleichförmiger, wirft sie unter allerhand Gestalten nieder, oder jägt sie in eine unerreichbare Höhe, oder in entfernte Teile des Erdbodens. Er führt die ungleichartigen Substanzen an einander, verbindet sie zu neuen unschädlichern, jägt die wässrichten Dünste zusammen und stürzt sie im Regen und mit dem allerhand andre fremdartige Teile nieder. Der Wind verjägt die ungesunde und führt frische Luft herbey, und erfrischt und kühlt die Atmosphäre ab, wenn er aus kältern Erdstrichen kommt. Er schüttelt den Ocean durch, erhebt die Wellen der Seen und Flüsse und wäscht die Luft durch das bewegte Wasser aus. Am stärksten weht er im Frühjahr und Herbst, wenn die Luft vom vorhergehenden Sommer und im Frühling nach dem Ausfluß des Winters mit den meisten ungesunden Dünsten erfüllt ist.

Unmöglich kann der Wind anders als von en wichtigsten Folgen für unsre Gesundheit eyn, der so grosse Veränderungen in dem Ele- iente hervorbringt, in dem wir leben. Er ist ie Hauptursach vom Wechsel des Wetters, das uf unsern Körper einen so grossen Einfluß hat. ie Gewalt der Luft auf alle belebte Wesen ächst in dem Masse, wie ihre Bewegung und eschwindigkeit zunimt. Im Winde empfin- n wir ihren Druk stärker. Sie dringt leich- r in die Lungen ein und geht schwerer wieder raus. Leute die eine schwache Brust haben,

atmen im Winde mit Beschwerde. Der Wind treibt beständig den Dunstkreiß, der uns umgiebt, von unsrer Oberfläche hinweg. Darum troknet eine trokne Luft die in Bewegung ist, mehr aus, eine feuchte sezt an die Körper mehr Wasser ab, als wenn sie stille ist. Er nimt den Dunstkreiß, den wir erwärmt haben, immerhin um unsern Körper weg und führt an deren statt eine kühlere Atmosphäre herbey. Darum kühlt der Wind ab, darum erkälten wir uns leicht, wenn wir im Winter ruhn, darum bekommen wir im Zugwind Schnuppen, weil wir darin stille sizzen. Bewegen wir uns aber im Winde: so arbeitet der mehrere Trieb des Bluts dem äussern Widerstand entgegen und die Ausdünstung geht ihren Gang ununterbrochen fort. Ferner kann der Wind durch die Heftigkeit seiner Bewegung, durch die übergrosse Trokkenheit oder Nässe, Wärme oder Kälte, und durch die Menge ungesunder, fester und phlogistisirter Luft, die er herbey weht, unsrer Gesundheit verderblich seyn. Der Südwind ist den meisten nördlichen Völkern ungesund, der Samuel den Persern, der Sirocco den Sicilianern und Neapolitanern. Selbst der nämliche Wind, der auf eine kurze Zeit uns wohl bekömt, kann schädlich werden, wenn er lange anhält. Der Nord- und Nordostwind macht die Luft heiter und rein, kühlt sie aber zu sehr ab, wenn er lange dauert. Auch die Succession der Winde verdient bey der Beurteilung ihrer Gesundheit ihre Rüksicht. So entstehn gerne Flüsse,

Schnup-

Schnuppen, Seitenstich und Gallenfieber, wenn auf einen brennenden Südwind, plözlich rauhe Nord- und Ostwinde einfallen. Endlich haben die Winde allgemeine Eigenschaften, die ihnen von den entfernten Gegenden, woher sie kommen und besondere, die ihnen von dem Boden, über welchen sie zunächst herfaren, ankleben. West- und Südwinde sind, überhaupt genommen, ungesunder als Nord- und Ostwinde. Ein gesunder Wind, der zunächst über Sümpfe, Seen, und morastige Gegenden kömt, führt die giftigen Ausflüsse dieser Gegenden mit und ein ungesunder Wind legt seine bösen Eigenschaften ab, wenn er zunächst über hohe, sandigte, trokne und waldigte Oerter herfärt. Daher die Ausnamen von seinen allgemeinen Eigenschaften, und die Notwendigkeit eines besondern Studii der Winde in jedem Lande besonders.

Der Ostwind ist heitrer und trokner Natur, die er durch alle Jahrszeiten behält. Im Sommer gibt er heitere Tage und im Winter hellen Frosthimmel. Er troknet aus, was er berührt, Nase, Mund und Hals, saugt das Wasser vom unsrer Haut begierig an, und verscheucht alle Krankheiten von zurükgetriebener Transpiration. Er verdichtet das Blut, spannt die festen Teile stärker an und erzeugt dadurch bey vollblütigen und starken Personen eine Neigung zu Blutflüssen und entzündlichen Krankheiten.

Der Südwind kömt über Asiens und Libiens Sandwüsten her, fårt dann übers mittelländische Meer und nimt daselbst begierig eine Menge wässrichter Dünste auf. Daher ist er warm und feucht von Natur und zeugt im Sommer schwüle Tage, Gewitter und Regen, im Winter Nebel, Regen und Schnee. Er unterdrükt die Ausdünstung, macht träge, müde und matt, erschlaft Muskeln und Nerven und die Spannkraft der Gefässe, löst das Blut auf, befördert die Fäulniß und stekt den Erdboden mit bößartigen und faulenden Seuchen an. Er streicht nah über der Erde fort, reinigt die Luft wenig, und schüttelt immer nur einen kleinen Teil des Dunstkreises durch.

Der **Westwind** nimt seinen Strich übers atlantische Meer und schleppt eine Menge Feuchtigkeiten zu uns her. Er ist feucht und gemässigt kühl. Daher mindert er im Sommer die Hizze und bringt im Winter trübes Wetter, Nebel, Schnee, Regen und Kälte mit. Durch seine Feuchtigkeit macht er Schnuppen, Flüsse und Gliederreissen, unterdrükt die Ausdünstung und schwelt unsern Körper mit wässrichten Säften auf. Er wird gewaltsam, wild und stürmisch, wenn er sich mit den Süd- und Nordwinden vereiniget.

Der **Nordwind** kömt aus gesunden Gegenden über Eis und Schnee her, weht stark, schüttelt die Luft mit Gewalt durch und streicht höher

höher als andre Winde. Er treibt die Dünste des Erdbodens in die höhern Regionen herauf, reinigt die Atmosphäre, hemt ihre Fäulniß und weht eine trokkene reine und kalte Luft herbey. Er troknet aus, macht die feuchten Gegenden weniger ungesund, wischt die Wolken vom Himmel hinweg, kühlt im Sommer den Erdboden ab, bringt im Frühjahr und Herbst rauhe Luft und im Winter strenge Kälte und harten Frost. Er belebt Fasern und Nerven, giebt den Gliedern Stärke und Tätigkeit, dem Gesicht eine muntere Farbe und verspricht den Erdbewonern Stärke, Gesundheit und langes Leben. Doch schwächlichen Personen und solchen die eine still sizzende Lebensart füren, bekömt er nicht alle Zeit, weil er ihnen die Ausdünstung unterdrükt. Nach dem Gleichtage im Frühjahr pflegt er bey uns einige Zeit zu wehn und uns mit kalter Luft zu beschweren. Im Sturm weht er in Stössen, weil er sich in die nördlichen Waldungen verwikkelt.

Dieser wichtigen Vorteile des Windes, in Absicht der Reinigung des Elements das uns bey jedem Atemzug notwendig ist, sind wir insgesamt beraubt, sobald sich Windstillen einfinden. Die Luft wird feucht und faul, unsre Ausdünstungen bleiben um uns schweben, die mancherley von der Erdfläche aufsteigenden Dünste samlen sich in einem Revire der Luft an und geraten in Fäulniß und Gärung. Darum sind Oerter, denen der Wind mangelt, ungesund,

ob sie gleich sonst einen gesunden Boden haben, und ungesunde Oerter mässig gesund, wenn sie nur Wind haben. Darum entstehn so leicht an morastigen Gegenden und in waldigten Tälern nach langen Windstillen, die heftigsten epidemischen Krankheiten und hören auf, so bald der Wind seine Schwingen erhebt.

§. 10.

Beschaffenheit der Atmosphäre.

Nach diesen Bemerkungen bleibt die Luft dennoch immer ein dunkles Feld zu neuen Beobachtungen, und ihre Gesundheit ein Gegenstand, der sich nicht ohne Beyhülfe der Erfarung aus blossen Speculationen erklären läst. Eine Gegend kann nach unserm Raisonnement ungesund seyn, und das allgemeine Gesundheits-Wohl und die Geburts- und Sterbe-Protocolle beweisen ganz das Gegenteil. Vorzüglich müssen wir bey der Beurteilung ihrer Wirkung auf Gesundheit, Krankheit, Leben und Tod der tierischen Welt nicht allein bey den Veränderungen ihrer Schwere und Elasticität, Trokkenheit und Nässe, Wärme und Kälte, Bewegung oder Windstille stehen bleiben, ohne einige Rüksicht auf ihre innere Mischung und Güte zu nehmen. Hier kommen uns die Entdekkungen der neuesten Zeiten zu Hülfe, die gewiß einmal das ganze Kapitel von der Luft in der Diätetik reformiren werden.

Die

Die Atmosphäre, oder die Luft die wir einatmen, ist selbst an den gesündesten Oertern der Erde nichts weniger als ein reines einfaches Wesen. Höchstens nur ein Vierteil des Dunstkreises besteht aus dephlogistisirter oder reiner elementarischer Luft. Die übrigen drey Vierteile sind ein Gemisch vom Luftsäure, phlogistisirter Luft und andern verdorbenen Luftarten. Diese sind, wenn sie nicht mit dephlogistisirter Luft versezt sind, zum atmen gänzlich untauglich. Lichter verlöschen und Tiere sterben augenbliklich darin. Jene, das Vierteil dephlogistisirter Luft, ist allein der Anteil in der Atmosphäre, der rein und gut und zum atmen tauglich ist, ist allein der Balsam des Dunstkreises der uns erquikt, das wahre und einzige Aliment des Lebens, das der ganzen tierischen Schöpfung zu ihrer Fortdauer unentbehrlich ist. In ihr brennt das Feuer stärker und Tiere atmen leichter und freyer und leben länger darin, wenn man sie durch die Kunst darstelt. Sie reinigt das Blut von seinen schädlichen Teilen, nimt sein Brennbares in den Lungen auf, giebt ihm Farbe, neue Flüssigkeit und Lebenswärme zurük. Alles was diese reine dephlogistisirte Luft in den Dunstkreiß aushaucht, macht ihn dem Atem und Leben der Tiere hold und freundlich, alles was sie aus der Atmosphäre verzehrt, oder dem Anteil verdorbener Luftarten in ihr das Uebergewicht giebt, macht im geringen Maaß die Luft schädlich, im grossen tödlich. Wir nennen also eine gesunde Luft nicht die, die ganz

rein ist, als welche man nirgends in der Natur findet, sondern die, die nur ihr bestimtes Maaß von verdorbener Luft nicht übertrift.

Aber woher denn die Menge verdorbener Luft in der Atmosphäre? Von den mancherley Dünsten, die immerhin von der Erdfläche sich in ihr erheben. In der Luft ist das Chaos aller Stoffe aus allen Reichen der Natur. Belebte und unbelebte Körper der Erde hauchen bey jedem Grade von Wärme ihre Ausdünstungen unaufhörlich aus. Diese ergiessen sich immerhin in dem Ocean der Luft, erheben und lösen sich darin auf und entziehn dem Dunstkreise seinen Anteil dephlogistisirter Luft und erfüllen sie wieder mit brennbaren Stoffen und Luftsäure. Alle die grossen Verändrungen im Naturreiche, vulkanische Ausbrüche, Erdbrände, alle Feuersbrünste, alle brennende Harze, Oele, Holz, Torf und andre zur Feurung dienende Körper, alle Arbeiten der Menschen, Fabriquen, Manufacturen, chymische Operationen, Schmelz- und Glashütten, und dergleichen Arbeiten mehr die mit Feuer getrieben werden, die beständige Einwirkung der Sonnenstralen auf unsern Dunstkreiß zehren aus ihr die reine dephlogistisirte Luft weg und dünsten eine brennbare, fixe, verdorbne, dem tierischen Leben feindliche Luft darin aus. Von der ganzen Oberfläche so vieler Millionen Tiere dünstet beständig eine schlechterdings verdorbne Luft aus. Jedes einzelne Tier der ganzen belebten Schöpfung entzieht der Atmos-

mosphäre mit jedem Atemzug einen Teil der reinen Elementarluft und haucht wieder eine phlogistisirte und verdorbne zum Atmen untaugliche Luft darin aus. Daher die ungesunde Beschaffenheit der Luft an eingesperten Oertern und engen Behältnissen, wo viele Menschen und Tiere zusammen sind, in Assemblee-Sälen, Komödienhäusern, bey Bällen, Redouten, in vollgepfroften Schiffen, Lazareten, Armenhäusern, Kerkern; in Viehställen und Häusern wo viele Seidenwürmer gepflegt werden. Alle die luftförmigen Stoffe, die sich bey den häuffigen auf der Erde vorgehenden Zerlegungen, mineralischer, vegetabilischer und animalischer Substanzen in ungeheurer Menge entwikkeln, sind dem tierischen Leben tödlich. Alle Luft die sich bey den Gärungen vegetabilischer Producte entbindet, jede faulende Pflanze, jedes sterbende Blatt, jedes verwesende Tier haucht eine mephitische Luft aus. Daher die Lebensgefahr in Kellern voll gärender Biere und Weine, in lange verschlossenen Todtengrüften und an sumpfigten und morastigen Gegenden, die beständig eine brennbare Luft ausdünsten. Daher die ungesunde Luft, die durch den unerträglichen Gestank schon ihren pestilenzialischen Gehalt verrät, an Oertern, wo vieler Flachs und Hanf geröstet wird. Die Erfarung lehrt, daß Fische in solchen Wässern sterben und unter Menschen bey Flachs-Beizzen faulende Seuchen ausbrechen. Alle verwesende Cadaver der ganzen tierischen Schöpfung vom Elephanten an bis

zur Raupe, dünsten bey ihrer Auflösung eine Luft aus, die dem tierischen Leben tödlich ist. Darum ist der Aufenthalt auf Schlachtfeldern, in Todtengrüften, in Kirchen, Schlachthäusern, Schindangern und andern Werkstäten der Fäulniß unsrer Gesundheit so nachteilig. Aller tierischer Abgang in Kloaken und Abtritten, Gerbereyen, Leim- und Saiten-Fabriquen dünstet einen Luftförmigen Stoff in die Atmosphäre aus, die in ihr die Narung des Lebens vermindert. Bey so mannigfachen Ursachen, die die Luft, die wir einatmen verunreinigen, bey so ungeheuer vielen Dünsten die in jedem Augenblik von der weiten Erdfläche in ihr aufsteigen, solte man denken, müste die Sterblichkeit der Menschen grösser seyn als sie würklich ist. Allein der Ocean der Luft, der uns umfliest, nimt einen so unermeßlich grossen Raum ein, daß die Ausdünstungen immer nur einen kleinen Teil desselben vergiften können. Und dieser Teil steht mit den nächsten Luftschichten in Gemeinschaft, denen er immerhin seine aufgenommenen Dünste über trägt. Er wird beständig von seinem Ort vertrieben und von einer angränzenden reinen Luftschichte verdrängt. Darum sätigt sich auch sobald eine Luft mit giftigen Dünsten, die ohne Bewegung und Wechsel ist und keine Gemeinschaft mit den angränzenden Regionen der Atmosphäre hat, darum nimt in Gewölben, Kellern, Brunnen, Grüften und andern engen und lange geschlossenen Behältnissen die Luft sobald eine tödliche Beschaffenheit an. Noch eine

Ursach

Ursach der Verminderung der Gefahr, ist das specifike Gewicht der Dünste, vermöge dessen sie entweder in der Tiefe ruhn, oder eine Höhe hinaufschweben, in der sie von unsern Respirations-Organen nicht erreicht werden. Dabey gab uns die Vorsehung eine so biegsame Natur, die sich an kleine Abänderungen in der Reinheit der Luft gewönen kann. Die Einwoner von Surinam und Seeland leben mässig gesund, der Afrikaner ist bey der Hizze seines Erdgürtels munter, der uns erstikken würde, und in Kerkern, Kellern, in schweflichten Schachten, an sumpfigten Seen halten von Jugend auf daran gewonte Menschen in einer Atmosphäre aus, die dem Fremdling bald das Leben kosten würde. Doch kann die Gewonheit nicht ganz ihren Nachteil tilgen. Ungesunde Luft verkürzt, gesunde verlängert das Leben.

§. 11.

Reinigungs-Mittel der Atmosphäre.

Bey den vielen die Atmosphäre verunreinigenden und beständig von der weiten Erdfläche aufwärts schwebenden Dünsten, ließ es die Natur nicht an Mitteln fehlen, die sie wieder reinigen und zum atmen der Tiere brauchbar machen. Die verschiednen ungleichartigen Stoffen, die sich in der Luft treffen, ziehn sich an, gehn nach den allgemeinen Gesezzen neue Verbindungen ein und werden zu neuen unschäd-

lichern

lichern Körpern zusammen gefügt. Das flüchtige Alkali verbindet sich mit der Säure, die brennbaren Stoffe, die dem tierischen Leben am nachteiligsten sind, werden von electrischen Entzündungen zerstört oder von wässrichten Dünsten angezogen, und kehren mit Nebel, Regen und Schnee wieder zur Erde zurük, von der sie ausgegangen. Die auf Wärme einfallende Kälte, vermindert die Auflösungskraft der Luft und schlägt viele Teile aus ihr nieder, womit sie bey starker Wärme gesätiget war. Den Wind und seine säubernde Kraft auf die Luft haben wir §. 9. betrachtet. Doch tragen das bewegte Wasser und die Vegetation mit Hülfe des Lichts wol das meiste zur Reinigung der Atmosphäre bey. Eine verdorbne, schlechterdings tödliche Luft, wird wieder gesund und zum Atmen tauglich, wann man sie in einer Flasche mit Wasser schüttelt, das die fremdartigen Teile anziehet, die ihr beygemischt waren. Auf eben die Art würken im Grossen auf die Reinigung der Atmosphäre die beständig und allgemein würkenden Kräfte der Wolken der unermeßlichen Weltmeere, der grossen und reissenden Ströme, Flüsse, Wasserfälle und Bäche, die in starker und ewiger Bewegung sind. Der niederfallende Regen zieht die fremdartigen Teile, die den Dunstkreiß verunreinigen an, und führt die brennbare und feste Luft zur Erde herab. Der Wind jägt beym Gewitter-Regen die Luft durch das niederfallende Wasser durch, spült sie ab, und erfrischt auch an ent-

fern-

fernten Gegenden vom Gewitter uns mit einer gereinigten Luft. Wind und Sturm reinigen sie dadurch, daß sie dieselbe mit der Oberfläche der Meere, Seen und Flüsse in eine gewaltsame und häufige Berührung bringen. Darum ist auch die Luft auf dem hohen Meere reiner und an Güte der dephlogistisirten näher, und wird dem Strande zu, bis tief ins feste Land hinein, immer unreiner. Darum sind die Wohnörter an reissenden Strömen so gesund, darum haben Insulaner, Fischer und Schiffer hornharte Körper und eine eiserne Gesundheit, die ihnen troz aller andern Diätfehler ein langes Leben verspricht. Endlich ist die Vegetation des Pflanzenreichs eins der vorzüglichsten Reinigungs-Mittel der Atmosphäre. Die brennbare, dem Leben der tierischen Welt tödliche Luft ist den Vegetabilien zu ihrem Wachsthum beförderlich. Alle Teile der Pflanzen, (Saamen und Früchte ausgenommen) selbst die giftigen Kräuter des Feldes, saugen die verdorbne nnd brennbare Luft ein und zerlegen dieselbe durch Hülfe der Licht- und Sonnenstralen in ihren Gefäßen. Das brennbare Wesen behält die Pflanze zu ihrem Wachstum bey sich und haucht die gereinigte dephlogistisirte Luft wieder aus. Die Luft, die dem tierischen Leben den Untergang droht, ist den Pflanzen zum Gedeihen heilsam, die Luft, die sie wieder aushauchen, ist dem Tiere zum Leben notwendig. Der Atem des Tieres hat Narung für die Pflanze, der Hauch der Pflanze Narung für das Tier. Wie schön passen

sen sie in einander die Räder in der unermeßlichen Schöpfung! welche schöne Uebereinstimmung zwischen den grossen Reichen der Natur zur Erhaltung des Ganzen!

§. 12.

Ungesunde Luft.

Ungesund muß also nach den obigen Voraussezzungen die Atmosphäre seyn, wo sie mit denen im 10ten §. erwäuten Dünsten erfüllt ist; an Oertern, wo Tiere verwesen, Vegetabilien sich auflösen und die Dämpfe brennender Körper aufsteigen. Sie ist desto ungesunder, je grösser die Menge und je verderblicher die Natur der aufwärts schwebenden Dünste dem tierischen Leben ist. Ungesund ist sie in engen Räumen, die von den aufsteigenden Dünsten desto eher angefüllt und gesätigt werden. In eingeschlossenen Behältnissen, wo die Luft von der Gemeinschaft der Atmosphäre abgeschnitten ist, nicht entweichen und einer andern Plaz machen, oder ihre Dünste einer angränzenden Luft-Region übertragen kann. Endiich ist sie ungesund an Oertern wo der Luft ihre Reinigungs-Mittel fehlen, wo keine Pflanze grünt, wo kein Wind, kein rauschender Bach, keine stürmende See sich bewegt.

Alle diese Umstände treffen bey einer lange eingeschlossenen Stubenluft zusammen. Was ist

ist das stinkende Winterzimmer, das selten gelüftet wird, anders, als eine Cloake mephitischer Dünste? Wie bald müssen in einem gesperrten Raum, der nur einige Cubicfuß Inhalt hat, die Dünste des Ofens, der Feuerkiken und Theemaschienen, die gärenden Spuknäpfe, der Tobaksrauch, die Windeln der Kinder, die Dämpfe der Speisen, die nächtlichen Gerüche der Betten, die Ausdünstung und der Atem der Menschen und Tiere, der Räucherpulver und Potpourris, die reine zur Erhaltung des Lebens notwendige Elementar-Luft verzehren und der verdorbnen in ihr das Uebergewicht geben. Wie heilsam muß es daher unsrer Gesundheit seyn, sich öfters im Freyen aufzuhalten, die Wohnstuben täglich zu lüften, Thür und Fenster zu öfnen und durch einen gesunden Luftstrom das Zimmer auszuspülen und die pestilenzialischen Gerüche wegzuschwemmen. Und doch sieht man viele, die die freye Luft fliehn, die doch selten ungesunder als die eingeschloßne ist und sich Jahr aus, Jahr ein in dem nervenschwächenden Kerker ihrer Stuben einsperren. Sie sehn gedunsen und erdigt wie Züchtlinge, blaßgelb wie eine im Keller erzwungene Pflanze aus. Ihnen fehlt die Röte der Wangen, der fröliche Blik und der muntre Geist, die die Gesundheit bezeichnen. Ihr Leib ist matt, ihre Glieder ohnmächtig, ihr Auge trübe und schmachtend. Sie sind cachektisch, weibisch und niedergeschlagen, ohne Muth, ohne Nervenkraft, ohne Leben, zu allerhand Krämpfen geneigt und mit einem Zunder

der giftiger Säfte erfüllt, den jede herumschlei- chende Seuche entzündet. Ganz das Gegenteil dieser Schatten sind Menschen die in freyer Luft leben, wilde nomadische Völker, Fuhrleu- te, Postknechte, Taglöner, Fischer, Schiffer und Soldaten, die mit jedem Atemzug ihre bal- samischen Kräfte einschöpfen. Wie kraftvoll sind sie an Muskeln und Nerven, wie gesund, wie tätig, wie unüberwindlich abgehärtet ge- gen die unbarmherzigsten Strapazen des mensch- lichen Lebens. Der Matrose sizt des Nachts unter Sturm, Frost und Schneegestöber ohne Erkältung am Ruder, und die verzärtelte Dame im Pelz und Muff bekömt Schnuppen in der Stube, er speist verschimmeltes Brodt mit Ap- petit, sie Torten mit Ekel, er schläft erquikkend in seiner Hängematte und sie hat Krämpfe und schrekliche Träume auf Eiderdunen.

Ungesund ist die Luft an Oertern, wo mine- ralische Dämpfe, Cobalt, Bley- Schwefel- und Kolendünste aufsteigen. Ungesund wird die Luft durch alle Körper, die starke, selbst angenehme Ge- rüche von sich geben. Alle Specereyen, Nel- ken, Zimmet, Saffran, Campher, Moschus, alle Blumen, Lilien, Tuberosen, Geißblatt, Lavendel, selbst Rosen und Veilchen, gärende Heuschober, die Potpourris, Räucherpulver und riechende Wasser verderben die Luft. Un- gesund ist sie in Schiffen durch die Ausdünstun- gen so vieler Menschen, die in einem engen Raum zusammen leben, durch die Gerüche der Hän- gemat-

zematten, Waaren und Lebensmittel und vor- züglich durch das auf dem Boden des Schiffs faulende Wasser, das die Hauptursach zur Er- zeugung einer scorbutischen Schärfe im Blut hergiebt.

Ungesund ist sie an Sümpfen, Morästen und stehenden Seen. Der Thau auf den Pflanzen ist in solchen Gegenden giftig und den Arbeitern im frühen Morgen ungesund. Der Dunstkreiß ist immer mit einem Nebel fauler Dünste erfüllt von den ungeheuren Schaaren von Insecten, die in solchen Sümpfen hekken, von dem Schlam, der im Rohr, wie vor einem Siebe hängen bleibt, von den faulenden Moosen, Farrenkräu- tern und Wasserpflanzen und den abgestorbnen Insecten und Aesern verwesender Fische. Im- merhin dampft eine entzündliche Sumpfluft, worin kein Tier leben und kein Licht bremen kann, oft in so grosser Menge von ihnen aus, daß von einem hinzugekommenen Licht sich eine Flamme über den ganzen Sumpf verbreitet und wie ein Brandwein abbrennt. Alle diese al- kalischen, verdorbnen und faulen Dünste, die im Sommer, wenn die Fäulniß der Sümpfe durch die Hizze vermehrt, am stärksten sind, nehmen ihre Bewoner ein und nehmen sie im Blute durch die Lungen und durch die einsau- genden Gefässe der Haut auf. Daher ihr blas- ses und erdigtes Gesicht, ihre Schwäche in al- len Organen des Körpers, ihre Geneigtheit zur Gicht, Husten, Schnuppen, Flüssen, Brustkrank-

heiten, hartnäkkigen Wechselfiebern und im Sommer zu Gallen = Faul = Sumpf = und Flekfiebern, Ruren, Friesel und andern der Pest nahe kommenden Krankheiten.

Ungesund ist endlich die Luft, oft tödlich, in Kellern, worin Wein und Bier gäret, im eingeschlossenen Oertern die lange nicht geöfnet sind, in Kerkern, Brunnen, Gewölbern und Todtengrüften. Man hat unzälige Beyspiele, daß Menschen, die unvorsichtig in dergleichen Grüfte hinein stiegen, plözlich darin gestorben sind. Darum untersucht man die Luft erst, eh man sich darin begiebt, ob sie noch zum Atmen tauglich ist? läst ein Licht auf einer Stange herunter, oder wirft einen Vogel die gegen die verdorbnen Luftarten äusserst empfindlich sind, herein. Löscht das Licht darin aus, oder entzündet sich die Luft dadurch, oder stirbt der Vogel darin: so ist sie auch dem Menschen tödlich und man muß erst der Luft Oefnung und Durchzug verschaffen, einigemal Schießpulver in solche gesperrte Behältnisse abbrennen und sie alsdenn noch einmal probiren, eh man herein steigt.

Nach diesen Voraussezzungen kann man urteilen, daß die Luft allenthalben unnennbare Lokal = Beschaffenheiten habe, nach dem Erdstrich, der Lage des Orts, den Dünsten des Bodens, des Meers, der Seen, Flüsse, Sümpfe, den Jahrs = und Tagszeiten und tausend andern Umständen, die in den Ausdünstungen al-

lei

lerhand Verändrungen machen. Anders ist die Luft des Nachts, anders bey Tage, anders in den Hundstagen, anders im Winter, anders an den Polen, anders zwischen den Wendezirkeln. Sie ist an volkreichen Oertern, in Schiffen, Krankenhäusern, Todtengrüften und andern Werkstätten der Fäulniß, im Walde, auf dem Felde, auf Bergen, im Thal, auf der See, auf sandigen Steppen und balsamischen Wiesen allenthalben verschiedener Güte, Mischung und Federkraft. Doch ist, allgemein betrachtet, eine heitre, trokne, schwere und mässig warme Luft gesund. Ein sonnigter Ort, ein mässiger Wind, ein trokner sandigter Boden. Bergluft ist gesunder als die, der Thäler, Landluft die von den balsamischen Ausdünstungen der Pflanzen gereinigt wird und dem Winde freyen Durchzug verstattet, ist besser, als die in volkreichen Städten, wo die Ausdünstungen und der Auswurf der Tiere und Menschen und allerhand anderer physischer Schmuz sie besudeln und den Winden der ungehinderte Zugang durch die Gebäude gesperrt ist. Die Luft auf hohen sandigten Plänen ist gesünder, als die an niedrigen feuchten und sumpfigten Oertern. An den Seeküsten und an Strömen die starke Ebbe und Fluth halten, ist sie reiner als weiter im Lande herein. Vaterlandsluft, die wir gewont sind, ist besser als fremde, in der wir öfters erkranken. Doch zuweilen heilen auch in einer fremden heitern und gesündern Luft, des Vaterlands endemische Seuchen, die daheim unheilbar waren.

§. 13.

Einfluß der Gestirne.

Auch die Gestirne haben einen Einfluß auf unsre Gesundheit. Der Vollmond erwekt die Paroxismen der Fall= und Mondsüchtigen, die Anfälle der Nachtwandler, an Colik und Stein kranker Personen. Sanctorius hat die Bemerkung gemacht, daß gesunde und diätetisch lebende Manuspersonen alle Monat um ein paar Pfund schwerer, und gegen das Ende desselben mit einer vorhergehenden Schwere des Kopfs und Müdigkeit der Glieder wieder von diesem Gewicht durch einen trüben und häuffigen Urin befreyt und wie die Weiber gereinigt werden. Das Wasser wächst und fällt bey Wassersüchtigen mit dem Monde. Wir sehn periodische Krankheiten, Blutbrechen, Nasenbluten, Kopfschmerzen, die sich nach dem Wechsel des Mondes richten. Die Würmer gehn bey der Abname desselben am besten ab. Schwindsüchtige, Wassersüchtige und andre an hectischen Zufällen kranke Patienten fühlen die Verändrung bey den Jahrsvirteln, den beyden Gleichtagen im Merz und September und am längsten und kürzesten Tage, und ihren Einfluß auf ihren kranken und schwachen Körper merklich. Die anziehende Kraft der Sonne und des Mondes würkt auf unsern Dunstkreiß, wie aufs Weltmeer und bringt eine Art von Ebbe und Fluth darin hervor. Sie erheben unsre Atmosphäre, wie das

Was=

Wasser des Oceans. Diese Ebbe und Fluth der Atmosphäre und ihr dadurch gestörtes Gleichgewicht ist die Ursach der Verändrung des Wetters im Neu- und Vollmond, und des zunehmenden Sturms mit wachsender Fluth. Sie führt Wolken, Wind, Dünste und Nebel herbey und zerstreut sie wieder. Der Lauf der Gestirne verändert die Witterung, die Witterung den menschlichen Körper.

§. 14.

Clima.

Unser Clima gehört wegen der Lage unsers Landes zu den kalten Climaten. Wir liegen auf einer offenen Pläne, an den meisten Seiten vom Meer umgeben, von keinen Bergen und Waldungen gedekt, allen Winden preiß. Unser Dunstkreiß ist kalt, trübe und wässrigt, wegen der niedrigen Lage des Landes gegen die See, der einländschen Seen, Sümpfen und Morästen, der vielen Kanäle, Gräben und Wasserleitungen, womit die Felder und Wiesen durchschnitten sind. Wir haben im Durchschnitt eine rauhe und feuchte Luft, öfteren Regen, Wind und Sturm und vielen oft weissen und stinkenden Nebel. Nach Sturm und Ungewitter bemerkt man zuweilen dikke mit Meersalz schwangere Nebel, nah an der Küste Salzcristalle auf den Pflanzen und Dächern und salziges Wasser in den Cisternen, das entweder durch Wirbelwinde

mechanisch aus der See aufgenommen, oder Seesalz ist, das in Dünsten aufgelöst, mit aufsteigt. Unsere Atmosphäre ist vielen, ich möchte fast sagen unregelmässigen Verändrungen unterworfen. Die Federkraft der Luft sowol als ihre Temperatur leiden die schnellsten Abwechselungen. Das Barometer kann schnell hintereinander steigen, fallen und wieder steigen. Auf starke Wärme haben wir oft plözliche Kälte, auf kaltes Wetter plözliche Wärme, auf Sturm und Ungewitter heiteren Himmel und umgekehrt. Nach den Frühlings-Gleichtagen wehn anhaltende kalte Nord- und Nord-Ostwinde, die uns mit Kälte, Trokkenheit und rauher Luft heimsuchen. Vor dem längsten Tage haben wir selten anhaltendes warmes Wetter. Mit demselben wird die Atmosphäre wärmer und es wehn mehr warm feuchte Süd- Südwest- und Westwinde. Dann steigen an heitern Abenden kurz vor und nach Sonnenuntergang dikke, weisse, niedrige und kalte Seenebel, aus allen Kanälen, Graben und niedrigen Oertern, und vorzüglich aus dem Watte auf, schweben nah über der Erde fort und verbreiten sich über das ganze Land. Die Nordsee wirft allerhand todte Insecten, Muscheln, Fische, faulē Wasserpflanzen, einen schmierigen Schlam und andre Unreinigkeiten mit der Fluth an den Strand aus; die bey der Ebbe, vorzüglich wenn die Witterung heiß ist, einen so unerträglichen Gestank von sich geben, daß man ihn, eben wie die alten Dichter den sicilianischen Strand, den Kuhstall der Sonne

nennen

nennen könnte. Im Sommer dünsten die vielen inländischen Sümpfe, Moräste und Seen, die niedrigen, wasserreichen Gegenden, die innern Kanäle und Abwässrungs-Gräben und die stinkenden Pfüzzen und Mistlachen bey den Bauerhöfen eine verdorbne Sumpfluft aus. Wenn man mit diesen Ursachen die Lebensart der Einwoner aus den verschiednen Ständen zusammen hält, die heftige Arbeit der Bauern im Felde, den Hang des gemeinen Mannes zum Brandwein, die müssige Lebensart der meisten Weiber und ihre unmässige Schwelgerey in warmen Getränken: so hat man den Schlüssel zu den meisten bey uns vorkommenden Krankheiten. Im Frühling haben wir allerhand Unpäßlichkeiten von unterdrükter Transpiration, Husten, Schnuppen, Brustcatarrhe, und bey der arbeitenden Volksklasse entzündliche Fieber, Wechselfieber, Seitenstich, Lungenentzündungen die sich nicht selten mit tödlichen Schwindsuchten endigen. Im Sommer sieht man Gallen-Faul-Flek-und Frieselfieber und mehrere andre Krankheiten, die von einem verdorbnen im Blut zurükgehaltnen gallichten Stoff entstehn. Flüsse, Gicht, Wechselfieber, Scropheln, Schwindsucht sind hier einheimisch. Scorbut findet man wenig. Allein desto häufiger sieht man den weissen Fluß, Mißgebären, Bleichsucht, Wassersucht, Brüche, Vorfälle der Mutter und des Afters, und andre dergleichen Krankheiten, die von erschlaften Fasern herrühren.

Das zweite Kapitel.

Speise und Trank.

§. 15.

Von den Narungsmitteln überhaupt.

In unserm Körper ist kontinuelle Abnuzzung und Zerstörung durch die immerwärende Anstrengung so vieler willkürlich und unwillkürlich bewegten Muskelnfasern, so vieler Sehnen, Häute, Nerven, Knorpel und Knochen, durch die beständige Reibung der Säfte unter sich und an die ungeheure innere Fläche so vieler Millionen Gefässe. Immerhin gehn Galle, Schleim, Speichel, Saamen, Blut und viele andere feste und flüssige Teile durch Haut und Lungen, Stulgang und Urin und andre Wege von uns aus. Alle 4 Jare hat der Mensch einen neuen Körper. Alle Tage verliert eine erwachsene Person ohngefehr 6 bis 8 Pfund fester und flüssiger Teile.

Dieser Abgang wird zunächst aus dem Blut, und der Blutverlust durch Substanzen ersezt, die wir Narungsmittel nennen. Diese müssen alle die Eigenschaft haben, unsre Natur anzunemen und in diejenige Feuchtigkeit sich verwandeln zu lassen, aus der alle unsre festen und flüssigen Teile gebildet werden. Sie müssen alle

eine

eine gemeinschaftliche Materie enthalten, die sie zur Zubereitung derjenigen milchartigen Lymphe fähig macht, aus der unsre abgenuzten und verlornen Partikeln wieder hergestellt werden. Dis närende Wesen ist das Fett und Oel, der Schleim und Gallert in den tierischen und vegetabilischen Substanzen. Je mehr ein Narungsmittel von diesem Stof in einem engen Raum enthält, desto narhafter ist es; weniger narhaft, wenn es zugleich einen Ueberfluß fremdartiger Teile bey sich füret und narungslos wenn es nichts davon enthält. Leicht verdaulich ist dasjenige, bey dem die närende Materie sich leicht auflösen, ausscheiden und von seinem fremdartigen Gehalt trennen läst; schwer verdaulich, wenn sie den erdigten, faserichten und fremdartigen Teilen fest anklebt. Gut saftig nennt man dasjenige, das einen milden Narungssaft, roh saftig solche Narungsmittel die zugleich viele zähe, faule, ranzigte, saure, salzigte, unserm Wesen fremde Materien mit ins Blut überfüren. Die Narungsmittel müssen also, ehe sie unsern Verlust ersezzen können, ihre erste Gestalt ablegen und durch die Einwürkung unserer Organe, durch die Verdauung und Kochung derselben in unsre eigne Substanz verwandelt werden. Zuerst werden die Speisen zwischen den Zänen zermalmt und mit der auflösenden Feuchtigkeit eines seifenartigen Speichels innerlich gemischt. Von da kommen sie in den Magen, verbinden sich mit dem Magensaft und werden durch die Wärme und Ausdeh-

 nung

nung ihrer enthaltenen Luft zersezt und durch die Bewegung des Magens in einen Brey aufgelöset. Dieser wird in den Gedärmen durch ihre schlängelnde Fortwälzung, durch die Zumischung der Säfte ihrer Drüsen, der Galle und des Gekrößdrüsen-Safts weiter zerlegt und aufgelößt und in einen gleichartigen, ölicht-schleimigen, der Milch änlichen Saft verwandelt. Die faserichten, zähen, groben, erdigten Teile, die unsre Natur nicht annehmen können, bleiben in den Gedärmen zurük. Der Milchsaft wird von den Milchgefässen vorzüglich aus den dünnen Gedärmen eingesogen, und durch einen Kanal, der längst dem Rükkgrad herauf steigt und sich in die linke Schlüsselbein-Ader ergießt, dem Blute zugefürt. Durch seinen öligten Schleim wikkelt er bey seinem Zutritt zum Blute desselben Schärfen ein und dämpfet seine Neigung zur Fäulniß. Dann leidet er durch den Kreißlauf der Säfte und durch die Einwürkung der Gefässe und des Herzens eine fernere stuffenweise Verdünnung, die ihn fähig macht in die feinsten Gefässe des Körpers einzudringen. Er wird in Blut verwandelt, und sein überflüssiges Wasser durch die Haut und den Urin ausgetrieben. Von da wird diese Materie allgemein durch alle Winkel des Körpers ausgeteilt, von den similarischen Teilen angezogen und in die Hölen der zerstörten Partikeln durch die Bewegung des Herzens und der Muskeln eingetrieben. Sie ist der Grund unsers Wachsthums und unserer Ernärung. Sie hängt

sich

sich allenthalben an, feuchtet die Urfasern an, ersezt die abgenuzten Bestandteile und wird in den Organen zur Ausscheidung der mancherley Säfte angewandt. Aus allerhand fremdartigen Substanzen ziehen unsere Werkzeuge eine einzige gleichartige Materie, den Milchsaft aus, dem nach den Bedürfnissen der tierischen Oeconomie, von den Gefässen und Organen des Körpers ein verschiedener Character eingeprägt wird. Aus so vielen und verschiedenen Narungsmitteln wird ein homogener Saft erzeugt; aus diesem einzigen Milchsaft werden Blut und alle Säfte, feste und flüssige Teile, Muskeln, Mark und Knochen, Sehnen, Nerven, Haare und Nägel ersezzet.

§. 16.

Bestimmung der Quantität und Qualität der Narungsmittel und der Zeit und Art zu speisen.

Die Zeit, wann wir essen und trinken sollen, zeigt uns die Natur selbst durch Hunger und Durst an. Doch macht die häußliche und bürgerliche Verfassung hierin eine gewisse bestimmte Ordnung notwendig, und die Natur gewönt sich bald daran, dann Appetit zu haben, wann es Essenszeit ist. Nach der Malzeit ißt man nicht eher wieder, als bis die vorigen Speisen verdauet sind. Hiezu hat ein gesunder Magen wenigstens vier Stunden, ein schwa-

schwacher längere Zeit nötig. Ißt man eher wieder, so ist die Kraft des Magens abgemattet, die Verdauungs-Säfte erschöpft und aus dem Gemische halb- und unverdauter Speisen wird ein roher Milchsaft ausgezogen, der unsre Säfte verdirbt und unsern Körper nicht näret. Es ist besser, öfters und jedesmal wenig, als auf einmal viel zu speisen. Acht Pfund auf einmal schaden mehr, als zehn Pfund zu dreienmalen in derselben Zeit. Wer nur einmal isset, der überfüllet und verdirbt seinen Magen leicht; wer zu mehrmalen kleinere Portionen nimt, der verdaut leichter, dünstet besser aus und wird besser genärt. Besonders gilt dieses für kränkliche, schwächliche, genesende und sizzende Personen, für Kinder, die im Wachstum sind und für Leute die körperliche Arbeit verrichten. Diese mögen viermal täglich essen. Andere wenigstens zweimal. Des Mittags muß die Haupt-Malzeit geschehen. Am Abend ißt man wenige und leicht verdauliche Speisen, Milch, Buttermilch, Salat, leichte Fische, wenig Fleisch. Man speiset drey bis vier Stunden vor Schlaffenszeit, damit die Verdauung erst vollendet, der Schlaf ruhig und die nächtliche Transpiration nicht gestöret werde, wovon des andern Tages Munterkeit abhänget.

Wer gut verdauen will, muß langsam essen und gut kauen. Gut gekaut ist halb verdauet. Umsonst hat die Natur den Kinnladen keine so starke Muskeln gegeben, die eine Kraft

von

von mehr als tausend Pfund überwiegen. Unter einem langsamen Kauen presset sich der Speichel desto häuffiger aus, mischt sich desto inniger mit den Speisen und die Verdauungs Säfte würken desto besser auf sie, je feiner sie durch die mechanische Zermalmung unter den Zänen zerrieben sind. Vornehme, die gemeiniglich geschwind essen, Kinder, Frauenzimmer, Gelehrte, genesende und sizzende Personen, und alle, die an einem schwachen Magen leiden, solten hierin der arbeitenden Volks-Klasse, dem Landmann und Taglöner nachamen, die gut kauen, langsam einpakken und wie die Strausse verdauen. Gleich schädlich ist es, die Getränke, Suppen, und andere Speisen zu heiß zu geniessen. Die Zäne verderben davon, die bald glühend sind und unmittelbar darauf an der kalten Luft schnell abgekült werden. Die Hizze der Speisen macht Wallungen des Bluts und treibet die Säfte nach aussen, die wärend der Verdauung nach innen gehen solten. Der Schlund kann gleich darauf gefärliche Entzündungen und der verbrüte Magen nachher allerhand krampfigte Zufälle davon bekommen.

Bey Tische muß man sorgenfrey und heiter seyn, und in Gesellschaft mehrerer Personen mit untergemischten muntern Gesprächen speisen. Alleine isset man zu geschwind und verdauet schlecht. Keine Leidenschaft, Zank, Streit, Haß oder Neid muß bey Tische obwalten, und Niemand muß sich mit angestrengten Seelen-kräf-

kräften, der Gelehrte nicht mit Auflösungen metaphysischer Probleme, der Wucherer nicht mit Zinsen-Steigerungen und der Kaufmann nicht mit Speculationen auf neue Waaren-Artikel zur Tafel sezzen.

Unsere Speisen müssen gesund und unsere Gerichte wenig und einfach seyn. Auf eine gesunde Tafel soll kein krankes und aussäzziges Vieh, kein fauler Fisch, keine verdorbene Auster, kein giftiger Pilz, keine halbverwesete, ausgefressene und mit Insecten besudelte Kräuter kommen. Sie soll mit wenigen und einfachen Gerichten und nicht mit den widersinnigen Giftmischereien besezzet seyn, welche die Kochkunst für die gefühllosen Gaumen apicischer Lekkermäuler auf Unkosten der Gesundheit erfand. Wenn ich eine Tafel in aller Pracht aufgesezzet sehe, sagt Addison: so bilde ich mir ein, ich sähe das Podagra, Wassersucht, Fieber, Schlafsucht und hundert andere Krankheiten zwischen den Schüsseln und Tellern verborgen liegen. Saure und süsse, salzige und fade, hizzige und külende Speisen, feurige Weine und gefrorne Säfte, Säuren mit Milch, ungegorne Biere und Obst, kalte Getränke auf talgigte Speisen, und dis zu Einer Zeit in Einen Magen zusammen! Wo ist ein Eingeweide, das nicht endlich unter der Rebellion so vieler sich entgegen würkenden Substanzen erliegen müste? Diese stygischen Compositionen reizzen zur Ueberladung, erwekken Blähungen, Unverdaulichkeiten, Durch-

fälle,

fälle, Krämpfe, und geben einen cruden Milchsaft, der unsere Säfte unvermerkt mit einer Schärffe schwängert, die sich selbst auf unsere Nachkommen fortpflanzet. Wie die Narung, so der Milchsaft; wie der Milchsaft, so das Blut; wie das Blut, so die Säfte; wie die Säfte, so die Gesundheit. Was sind nach diesen Grundsäzzen unsere sybaritische Abendschmäuse anders, als absichtliche Zusammenkünfte unsere Gesundheit zu zerstören und Aerzte und Todtengräber zu bereichern. Krampfhaft und steif schleicht man vom L'hombre-Tisch mit den unverdauten Resten des Mittags an eine Tafel, die unter einer Last von Speisen seufzt, alswenn sie für lauter Vielfrasse gedekt wäre. Man frißt noch einmal so viel, als man nötig hat, ungesunde Speisen, bis spät in die Nacht hinein, vor langer Weile, von den Delikatessen verfürt und durch die Künste der Wirtin betrogen, die den Gästen ihre Gerichte bis zum Plazzen herein zu komplimentiren weiß. Dabey trinket sich die Gesellschaft die Gesundheit tapfer zu, um einen Teufel durch den andern zu bannen, und der Magen, der kaum über die Hälfte der Speisen Herr werden kann, wird noch oben drein mit ein halb Duzzend Flaschen Wein eingeheizt. Wer gut davon kömmt, hat wenigstens eine unruhige Nacht, Uebelkeiten am andern Tage, moröse Laune und Unfähigkeit zu allen Geschäften zu erwarten.

Noch bleibt uns die Frage übrig, wie viel soll man speisen? So viel, bis man gesättiget ist.

ist. — Die Natur lud uns auf der einen Seite durch die angenemen Empfindungen beim Genuß der Speisen zu unserer Selbsterhaltung ein, und warnte uns auf der andern Seite für die Versäumniß dieser Pflicht durch die höchst unangeneme Empfindung des Hungers. Die Triebe der Natur, Hunger und Durst sollen uns an unsre Erhaltung erinnern und zugleich der Maaßstab der zum Ersaz nötigen Quantität seyn. Allein unser Appetit muß gesund seyn und nicht von Würmern, fressender Säure und andern Schärfen des Magens entstehen. Er muß kein Gewonheitsfehler seyn, den Magen immer bis zum Bersten voll zu pakken; kein durch Elixire und Liqueurs erzwungener Appetit, oder ein durch den Erfindungs-Geist schlauer Köche erregter lüsterner Hang nach Delikatessen seyn. Er muß ein ungekünstelter Wink der Natur seyn, den durch Leibesübung verlornen Abgang zu ersezzen, der mit den einfachsten Speisen des Landes, das uns geboren, mit einem Trunk Wasser und einem Stük Brodt sich befriedigen läst. Wir müssen so viel Narungsmittel zu uns nemen, als wir Abgang gehabt haben, und unser Körper muß nach verrichteter Kochung und Verteilung dieses Narungsmittels, wieder dasselbe Gewicht haben, das er vor dem Genuß der Speisen hatte. Dann haben die Verdauungs-Organe die Speisen überwunden, der Verlust wird ersezt, es entstehet weder Krankheit noch Beschwerde, und die Erhaltung der Gesundheit hat keine Krise nötig.

ig. Mangel an Appetit ist eine Warnung,
daß wir nicht essen sollen, weil der Magen
nicht verdauen kann. Unverdaute Speisen nä=
ren nie und erzeugen in unsern Säften einen
felerhaften Stoff, der uns zu allerley Krank=
heiten empfänglich macht. Wir müssen uns nie
bey Tisch bis zum Ekkel überfüllen, sondern so
munter davon aufstehen, als wir uns daran ge=
sezzet haben. Ekkel und Trägheit zur Arbeit und
irgend ein unangenemes Gefül in der Gegend
des Magens, sind Kennzeichen, daß die ge=
nossenen Speisen mehr Widerstand haben, als
das Vermögen des Magens überwinden kann.
Wir müssen nach Tisch keine Neigung zum
Schlaf, wenn wir es nicht gewont sind, kein
Rülpsen und Schlukken, keine Röte des Ge=
sichts, keine Mattigkeit der Seele und des Kör=
pers fülen, ordentlichen Stulgang und einen
gesunden und ruhigen Nachtschlaf haben. Wer
sich nach diesen Regeln sättiget, der hat nicht
nötig sich ängstlich, wie Cornaro, mit der Waa=
ge seine Speisen zuzumessen. Das Maaß und
die Beschaffenheit der Narungsmittel müssen
unsrer Natur und ihr Widerstand unsern Kräf=
ten angemessen seyn. Jede einzelne Person muß
sich selbst nach dem Vermögen ihres Magens,
ihrem Alter, Lebensart, Constitution, Clima
und Jahrszeit ihre Diät bestimmen. Hunger,
Bewegung und Verdauungs=Vermögen gehen
gleiches Schritts zusammen. Bey dem Wachstum
und bey körperlicher Arbeit ist unser Appetit stär=
ker, als bey dem Müssiggang und im Alter. Im

Winter dienet uns mehrere und härtere Kost, im Sommer wenigere und leichtere Speisen, die durch ihre Säure des Bluts Fäulniß auswaschen. Personen, die einen schwachen Magen, wenig Arbeit und eine zarte Organisation des Körpers haben, essen wenige und leicht verdauliche; starke und arbeitsame Leute, die mehr innere Abnuzzung haben, schwerverdauliche und festere Speisen, die einen schwerflüchtigern Narungssaft geben und ihrem stärkern Verdauungs-Vermögen den gehörigen Widerstand leisten. Leicht verdauliche und wenig närende Speisen erhalten den Schwachen und stürzen den Starken; und der Tisch des arbeitsamen Mannes, der ihn erhält, richtet den Schwächling zu Grunde.

In Ansehung der Quantität der Speisen, die wir zu uns nehmen, können wir auf doppelte Art die Gränzen überschreiten, zu wenig oder zu viel essen. Die Mittelstrasse zwischen beiden Fehlern, ist **Mässigkeit**; die erste Quelle, woraus Leben und Gesundheit fliesset, die den Gesunden erhält, den Kranken gesund und den Schwachen alt werden lässet. Wer weniger ißt, als er Abgang hat, bey dem entstehen Schwachheit und Schärfe der Säfte. Die Muskelfaser verliert ihre Spannung und die Verdauungs-Werkzeuge ihre Stärke, weil sie nicht in Tätigkeit erhalten werden. Die kleinen Gefässe fallen zusammen, und verwachsen aus Blutmangel und Armut an Säften. Das

Blut

Blut bekommt eine faulende Schärfe, an der alle Säfte Teil nehmen, die davon geschieden werden. Der arbeitende Mann, der einen starken Abgang hat, gehet bey Mangel an Lebensunterhalt am ersten zu Grunde. Kinder, die noch im Wachstum sind und sich nicht satt essen, leiden in Zukunft an Magenkrämpfen und Indigestionen, bleiben kränklich, klein, schwach und kommen nie zu dem Grade physischer Stärke, den sie hätten erlangen können. Matte, Nervenschwache und von schweren Krankheiten aufgestandene Personen vermehren, durch eine karge Diät, ihre Armut an Lebensgeistern, die ihrer Krankheit Quelle ist. Bei catarrhalischen und scorbutischen Subjecten sind die Schmerzen im Kopf und den übrigen Gliedern am Morgen am heftigsten, wenn sie nüchtern sind; und lassen nach Tisch nach, wenn der Milchsaft zum Blute trit. Ihre Schärfen würden durch Fasten würksamer und ihnen empfindlicher werden, wenn sie nicht immerhin durch den Zutrit eines blonden Milchsaftes versüsset, eingewikkelt und abgestumpft würden. — Am längsten können Personen fasten, die einen Ueberfluß eines groben halb assimilirten Schleims bey sich haben, der ihnen wärend der Zeit gleichsam als Narungsmittel dienet. Auch mag ein jeder den andern Tag fasten, der den vorigen Abend bey einem jovialischen Schmause sich überfüllt hat; und alle, die ein Keuschheits-Gelübde geschworen, und in Gefar sind es zu brechen. Vorzüglich solten fette, vollblütige und corpu-

lente Müssiggänger, die eine verdächtige Gesundheit haben, dann und wann fasten; in den Zwischenzeiten narungslose Speisen essen, viel arbeiten und wenig schlafen. Diese Diät würde den Sumpf fauler Säfte bey ihnen austroknen und ihren hervorstechenden Bauch einschmelzen, dessen Pflege ihr ganzes Verdienst und das Maaß seiner Dikke das Resultat ihrer Bemühungen ist.

Weit häuffiger ist der entgegen gesezte Fehler, mehr zu speisen, als unsere Natur bedarf. Bey so viel Hang des Menschen zur Sinnlichkeit, bey so viel tausend sinnreichen Erfindungen unserm Gaumen zu schmeicheln, ist nichts gewönlicher, als die Unmässigkeit mit ihrem ganzen traurigen Gefolge zu sehen. Daher die tausend Mängel und Gebrechen, Schlag, Goldader und Podagra bei dem männlichen, und die cachectischen und Nerven-Krankheiten bey dem weiblichen Geschlecht. Die Menschen würden um die Hälfte weniger Krankheiten haben, wenn man die von der Summe abzöge, die von Unmässigkeit herstammen. Der erste Fehler einer beständigen Ueberladung ist, daß man gefrässig wird. Kampf macht stark. Der Magen wird an die überspannte Ausdenung gewönt und der Säfte Bewegung gehet mehr, als sie solte, dahin. Ist der Magen dabey stark und vermögend, den Ueberfluß der Narungsmittel zu bezwingen: so bekommen solche Personen zu viel Milchsaft, zu viel Blut, zu viel Fett und befin-

befinden sich in dem Zustande, den der Vater der Aerzte eine verdächtige Gesundheit nennet. Sie schweben in stündlicher Todesgefahr und sind schwer zu retten, wenn sie krank werden. Ist der Magen schwach: so entstehen nach der Ueberladung, Schwere, Drükken und Aufschwellen desselben, Schlukken, Uebligkeiten, oft würkliches Erbrechen, Röte des Gesichts, Unfähigkeit zur Arbeit und Neigung zum Schlaf. Die scharfen Reste machen in den Gedärmen Kollern, Bauchgrimmen und Durchfall. Nach einigen Stunden, wenn der rohe und unbezwungene Milchsaft zum Blut kommt, entstehen von dem Widerstand, den er in den feinen Gefässen findet, Frösteln, Hizze, Durst, Drükken auf der Brust und ein unruhiger Schlaf. Im Blute und im ganzen Darmkanal erzeuget sich eine träge, rohsaftige Schleimmasse, ein Grundstof zu Fiebern und cachectischen Krankheiten, zur Schlafsucht und zum Schlag. Hat man sich für einmal bey einem Freudenmale überladen und es entstehet Erbrechen und Durchfall nachher: so befördert man diesen mit Rhabarber, jenes mit häuffigen lauem Wasser, fastet den andern Tag, damit der Magen sich erholen kann; uud ißt am andern Abend einen Herings-Salat, oder sonst eine salzige Speise, die den Darmkanal durch ihren Reiz in Bewegung hält. Sind die Verdauungs-Wege wieder gereiniget: so nimt man ein bittres Magenmittel hinten nach, um sie zu stärken. Personen, die einen schlechten Magen haben, müssen

sen sich fleissige Bewegung machen. Leibes=übung ist eine der reelsten Quellen guter Ver=dauung. Besonders dienen ihnen mässige, stuf=fenweise vermehrte Bewegungen nach dem Schlaf und Spazziergänge am Morgen, die die rohen Materien des Bluts austreiben, die wärend des Schlafs bearbeitet und gekocht sind.

Bey einer schnellen und starken Ueberfüllung, wird der Magen über sein Vermögen ausge=denet und gleichsam lahm, er verliert Bewe=gung und Tätigkeit, und die Speisen bleiben un=verrükt an ihrem Ort stekken. Die Luft, die aus den faulenden Speisen hervorbricht, schwel=let den Magen noch mehr auf, drükt alle be=nachbarten Gefässe und Kanäle der Galle, der Gekrößdrüse, und die niedersteigende Aorte zu=sammen, und kann Blutspukken, Schlag und Entzündung des Magens erregen. Sie ist desto gefärlicher, wenn die Speisen schwer verdau=lich, halb gar und flatulent, als Grauppen und Hülsenfrüchte sind; nicht gehörig gekauet werden, und die Ueberfüllung schnell und ohne Appetit geschehen ist. Man hat viele Beispiele, daß bey unsinnigen Wetten sich Leute an Kuchen, Prezzeln und Hülsenfrüchten auf der Stelle tod gefressen, oder bald nachher gestorben sind. Oefnet sich zulezt der Magen noch wieder, so entstehet eine heftige und anhaltende Diarrhoe, die eine grosse Schwäche der Verdauungs=Werk=zeuge zurük läst.

§. 17

§. 17.

Von der Zubereitung der Narungsmittel und den dazu nötigen Gefässen.

Der gröste Teil unserer Narungsmittel bedarf einer Zubereitung, um sie teils durch Trokkenen, Räuchern, Salzen, Pökkeln zur Aufbewarung fähig zu machen, teils den närenden Stof in ihnen von dem zu trennen, der zu diesem Behuf untüchtig ist und den Magen mit einem unnüzzen Gewicht belästiget. Leztern Endzwek suchen wir durch verschiedene chymische Operationen, der Gärung bey dem Brodt, dem Wein, Bier und andern vegetabilischen Substanzen, durch den Zusaz verschiedener salzigter, gewürzhafter und bittrer Substanzen, und vorzüglich durch die mächtige Einwürkung des Feuers beym Brühen, Sieden, Kochen, Braten und Bakken der Speisen zu erreichen. Durch die Zubereitung der Narungsmittel sollen die Bestandteile derselben aufgeschlossen, verdünnet, zersezzet, die fremdartigen Teile getrennet, die gleichartigen näher verbunden, und die närende Materie von dem erdigten und fasrichten Gerippe entweder ausgezogen, oder so lokker anhänglich gemacht werden, daß der Magen sie bezwingen kann. Sie soll die ungesunden Eigenschaften der Narungsmittel verbessern, eine Menge Luft von den flatulenten, das überflüssige Wasser von den feuchten Speisen austreiben und dem Magen in seinem Geschäfte zu

Hülfe kommen. Allein izt ist die Kochkunst, die man für die Gesundheit erfand, zur reichhaltigten Quelle ihres Gegenteils, und unsere Küchen zur Werkstäte des Todes geworden. Sie liegt mit dem Magen in ewiger Fehde, dem sie zur Beihülfe zugeleget war. Sie gehet mehr darauf aus, uns delikate, statt gesunder Speisen zu bereiten, mehr unsere schwielichte Gaumen an den Tafeln des Ueberflusses und der Verschwendung zu kizzeln, als unsere dürftige Leiber zu befriedigen; und dienet mehr dazu, uns durch ihre Giftmischereien zu tödten als unser Leben zu erhalten. Wir finden den Tod in unsern Töpfen. Sowol die Speisen, die sie enthalten, als das Gefäß selbst, stellet unserm Leben nach. — Unsere meisten metallene Küchengeschirre und Gefässe, sind beträchtlich starke Gifte, wenn sie aufgelöst in unsern Körper kommen. Wie oft sind Krankheiten, die sich unter der Masque von Indigestion, Würmern, Magenkrämpfen, Gicht und Flüsse verbergen, versteckte Folgen unserer Geschirre, die um desto unheilbarer sind, je weniger man ihre Ursache errät.

Auf die eisernen Gefässe und Küchengeschirre ist die auflösende Kraft der Speisen so unbedeutend und die aufgelösten Teile so wenig ungesund, daß sie mit Recht unter den metallenen Gefässen den Rang haben (*).

Von

(*) Schön sind die mit feinem Zinn plattirten eisernen Gefässe, die zu Neuwied verfertiget werden

Von ganz reinem Zinn löset sich sehr wenig in vegetabilischen Säuren auf, allein man findet es nie ohne Zusäzze, nach deren Natur die mindere oder mehrere Schädlichkeit der zinnernen Gefäße bestimt werden muß. Das gemeine Zinn hat einen grossen Zusaz von Blei, das, wenn es in den Körper kommt, Verstopfungen der Gefäße, Zittern der Glieder, Auszehrung, Engbrüstigkeit, Gelb- und Wassersucht, Aufblähung des Magens, hartnäkkige Leibesverstopfung, Stumpfheit der Empfindungs- und Bewegungs-Nerven, Lämung der Gedärme und des ganzen untern Körpers verursachet, und die häuffigste Ursache der schreklichen Kolik von Poitou ist. Das helle klingende englische Zinn hat überdem einen Gehalt von Zink, Wißmuth, Spießglas und ist selten frey von arsenikalischen Teilen, die sich aufs feineste darein verstekken. Allerhand Säuren, Salze, Oele und tierische Fette greiffen das Zinn an und müssen nicht lange darin aufbewaret werden.

Die tönernen und irrdenen Gefäße sind zwar an sich unschuldig, allein ihre Glasur bestehet

den, und noch besser die leichten und ungemein saubern Casserole, die inwendig mit einem grauen Email, das fast wie Stein-Waare aussiehet, überzogen und auf der Einsiedelschen Eisenfabrik zu Bauhammer bey Mükkenburg in Sachsen zu haben sind. Beyde Sorten von Küchengeschirren schwärzen die Speisen nicht, wie pures Eisen, und schaden der Gesundheit nicht, wie die kupfernen Gefäße.

stehet grösstenteils aus Bleyasche und wird von allen Säuren, Salzen und Oelen angegriffen und in einen Bleyzukker verwandelt, der die oben angefürten Nachteile des Bleyes auf unsern Körper äussert.

Das Kupfer hat eine äzzende und zusammenziehende Kraft, die es in verschiedenen Graden äussert, je nach dem es in grössern oder kleinern Portionen in den Körper kömmt. Es reizet und naget die festen Teile, ziehet die Mündungen der Gefässe zusammen, macht Ekkel, Erbrechen, unerträgliche Magenkrämpfe, Koliken, Zittern und Zukkungen und tödliche Zusammenschnürungen der Eingeweide. Alle salzigte, scharfe, saure und ölige Speisen, als Butter, Fett, Rahm, Milch, Essig, Citronen- und Limonen-Saft fressen dasselbe an und lösen es in einen Kupferkalch oder Grünspan auf. Selbst das warme Wasser und die Feuchtigkeiten der Luft greiffen es an, wie man dieses an den mit Grünspan überzognen Gefässen, die an feuchten Oertern stehen, jenes an dem farbichten Pfauenschwanz siehet, der bald nachher auf dem in kupfernen Gefässen aufbehaltenen Wasser spielet. Nur allein die milden, schleimigen und gallertartigen Speisen mag man darin kochen; doch müssen sie nicht lange darin stehen und erkalten, sondern gleich heiß ausgeschüttet werden. Dennoch dürfen manche Wirtinnen ihre Essig-Gurken, türksche Bonen und andere Speisen in Kupfer sieden, um ihnen eine schöne grüne

ne Farbe zu geben, und ihren Gästen Speisen auftischen, die mit einem beträchtlich starken Gifte geschminkt sind. Kupferne Gefässe müssen nie in feuchter Luft stehen, und oft verzinnet werden; weil die Verzinnung von allerhand Säuren und dem Schäuren mit Sand bald abgenuzzet wird. Auch macht die Verzinnung sie nicht ganz unschädlich; weil das Zinn, das dazu angewandt wird, einen starken Zusaz von Bley hat, das schon an sich schädlich ist und von den Säuren leichter, als das Zinn, aufgelöset wird; so daß bald nachher der Grünspan durch die ausgefressenen unmerklichen Hölungen der Verzinnung hervor bringet. Die besten kupfernen Gefässe sind diejenigen, die inwendig mit Eisenplatten überlegt sind. Gleiche Folgen mit dem Kupfer hat das **Messing**, das aus Kupfer und Galmey und das **weisse Kupfer**, das aus Kupfer und Arsenik verfertiget wird. Auch die gewönlichen Silbergeschirre haben einen ansehnlichen Gehalt Kupfer bey sich.

§. 18.

Allgemeine Betrachtung der Narungsmittel aus dem Tierreiche.

Unsere Narungsmittel nehmen wir aus dem Tier- und Pflanzenreich, und aus dem Mineralreich Wasser und Salz. Der Zahn des Menschen ist unersättlich und seiner Freßbegierde sind alle organische Wesen vom Mark der Palmen

men bis zum stinkenden Pilz unterworfen. Der Mensch frißt den Menschen, frißt den Kot der Tiere, Frösche, Viepern, Razzen, Mäuse, Heuschrekken und das eklichste Geschmeiß der Schöpfung. Doch scheint der Bau seiner Verdauungs-Werkzeuge, der weder mit den Fleisch und Gras fressenden Tieren übereinstimt, sondern gemeinschaftliche Eigenschaften beider Gattungen besizzet, ihn zum Genuß der Narungsmittel aus dem Pflanzen- und Tierreiche zu berechtigen. — Eine Diät, die aus lauter Pflanzen-Speisen bestehet, erzeugt Blässe des Gesichts, Säure in den ersten Wegen und in den Säften, und eine Schwäche in allen Verrichtungen des Körpers, die mit einer zweideutigen Gesundheit gepaaret gehet. Lauter Fleischspeisen machen das Blut hizzig und scharf, und entwikkeln einen Zunder zur Fäulniß darin, der jede Krankheits-Ursache auffängt und ihre Tödlichkeit vermehret. Bey einer Speise-Ordnung aus beiden Naturreichen wird wechselseitig die Entstehung einer Schärfe gehindert, die sich zum Nachteil des Körpers und der Seele aus einer Klasse von Narungs-Mittel erzeugen muß. Das Fleisch dämpft die Säure und Schwäche der Vegetabilien, und die natürliche Säure der Gewächse und Früchte verhindert die Erzeugung eines faulenden Safts im Blut, der von lauter Fleisch entstehen würde. Bey den Pflanzen ist ihr Schleim, beim Fleisch die Gallert der Stoff, der uns näret, die glutinöse Consistenz des Bluts erhält und alle Teile in sich fasset;

di

die zum Ersaz unsers Abgangs notwendig sind. Die Narungsmittel aus dem Tierreich, die schon einmal ein Tier ernäret und durch die Einwürkung tierischer Organe subtilisiret sind, sind durchgearbeiteter als die Pflanzen, unsrer Natur verwandter und lassen sich leichter in unsere Substanz verwandeln. Sie nären stärker, werden leichter verdauet und lassen weniger Excrement zurük als die Speisen, die auf dem Akker und im Garten wachsen. Fleisch erhöhet unsere körperlichen und Seelenkräfte, giebt mehr Muth, mehr Feuer, macht das Blut hizziger, das Gemüt zorniger und den Geist wilder. An der Erzeugung des fetten und schwarzen Bluts, das ein Eigenthum der Starken und Helden ist, hat die Fleischnarung mehr Anteil als Pflanzenkost. Völker, die viel Fleisch essen, sind mutiger und geistreicher; träger, unempfindlicher und zu Geistesarbeiten weniger aufgelegt, sind alle die von lauter Pflanzen leben. Künheit und Grausamkeit ist der Character der Fleisch fressenden Tiere, Sanftmuth derjenigen, die von Pflanzen leben. Das Auge des Falken und das des Truthanes, der Muth und die Klugheit des Hundes und die des Schaafes, welch ein Abstand! Fleisch näret stark und viel und ohne grosse Anstrengung des Magens, daher erzeuget es Vollblütigkeit und gilt für saft- und kraftlose, blasse und schwache, mit Blähungen und Säure geplagte Personen, die Blut und Wärme nötig haben. Fleisch macht Wallung und Hizze, Schärfe der Säfte und einen tätigern

gern und lebhaftern Umtrieb des Bluts. Daher haben die Hunde, die lauter Fleisch essen, böse triefende Augen. Darum ist eine fade narungslose vegetabilische Kost vollblütigen, fetten und saftreichen Personen gesunder, als viele Fleischspeisen, die ihre Gefahr mit ihren Säften vermehren. Darum sind gallichten, hizzigen und cholerischen Personen, allen die zu Blutflüssen, Entzündungen und Fäulniß der Galle geneigt sind, die scorbutische Säfte und ein scharfes aufgelöstes Blut haben, viele Fleischspeisen ungesund. Sie sind in Uebermaaß ungesund im heissen Sommer, wenn der Hang zur Fäulniß in unsern Säften am stärksten ist, zu Zeiten, wo epidemische und anstekkende Krankheiten grassiren, oder wenn ein Krankheitsstoff in unsern Säften verborgen liegt, der einen nahen Ausbruch befürchten läst und die Natur durch den Ekkel am Fleisch uns schon vor der Gefahr warnet. **Lauter Fleischspeisen** entwikkeln in den Säften zu viel flüchtiges Harnsalz. Atem, Urin, Stulgang und Schweiß bekommen einen stinkenden Geruch. Das Blut wird scharf und zur Fäulniß geneigt, alle Absonderungen nehmen denselben Character an, und die Mutter-Brust widerstehet dem Säugling, wenn sie zu viel Fleisch genossen. Die scharfen Säfte und das aufgelöste Blut machen Hautkrankheiten, Krätze, Aussaz, Durchfälle, unbezämbare Blutflüsse und jede anstekkende Krankheit, entzündet den faulen Zunder im Blute leicht und macht ihre Heilung bedenklich.

§. 19.

§. 19.

Verschiedenheit der Fleischnarung.

Von der Gattung des Tiers, seinem Alter, Geschlechte, Lebensmittel, Leibesübungen, Lebensart und dem Orte wo es lebt, hängt der Unterschied zwischen den verschiedenen Narungsmitteln aus dem Tierreiche ab.

Je näher das Tier seiner Geburt ist, desto mehr ist es dem Schleim ähnlich, aus dem es entstanden. Es ist in seiner frühen Jugend weicher, feuchter und leichter, seine Fasern zertrennlicher und mit mehrerer, aber gröberer Gallert angefüllet, die von der Einwürkung der Gefäße noch nicht genug bezwungen und verdichtet ist. Darum sind von Natur feuchte und schleimigte Tiere im Alter, solche die trokken, hart und grobfaséricht sind, in ihrer Kindheit zum Genuß die besten. Doch ist das unreife Fleisch nüchterner Tiere, die noch vom Geburtswasser rauchen, keine Speise, die der Zunge angenehm und der Gesundheit zuträglich ist. Ihr unbewegter Muskel ist Roz und kein Fleisch, klicht, leimig und unverdaulich, und ihre Säfte strozzen von einem groben Unrat, den sie unverarbeitet mit von der Mutter gebracht haben. Kälber, Lämmer und Spanferkel muß man nicht eher schlachten, als bis sie drei oder vier Wochen alt sind, sich gereinigt haben und der grobe Schleim durch die Bewegung bey ihnen

ver=

verdünnt und subtilisirt ist. Je weiter das Tier sich von seiner Geburt entfernet, desto dichter, fester und dem tierischen Character entsprechender wird ihr Fleisch, desto mehr Narung enthält es in einem engen Umfang, aber desto kräftiger und tätiger muß auch der Magen seyn, der das solide Nutriment bezwingen, entwikkeln und herausarbeiten soll. Kranke und schwache Personen, Gelehrte, Künstler, Kinder und Weiber, die eine sizzende Lebensart füren, haben Narung genug an jungem Fleisch; aber der arbeitende Mann muß ein Tier von reifern Jahren haben, das seinen Verlust kräftiger ersezzet und seinem feurigen Magen mehr Widerstand giebet. Steinalte, ausgemergelte und abgearbeitete Tiere, die man als Greise noch zur Schlachtbank füret, haben erdigte, unreine und herbe Säfte, verknöcherte Sehnen, Knorpel und Membranen, und eine zähe schwieligte Faser, die kein menschlicher Zahn zermalmen, vielweniger ein Magen verdauen kann. Eine steinalte, ausgekalbete Kuh, die Mutter von Enkel und Urenkel, und ein alter abgetriebener Zug-Ochse, der Jahre lang unter der drükkendsten Arbeit versteinert ist, haben ein erdigtes, trokkenes, saft- und kraftloses Fleisch, dem das Süßblande und Geschmeidige der Jugend fehlet. Sie können zwar, wenn man sie mästet, fett, aber nie närend und saftig werden. Ihr zähes erdigtes Fleisch leidet durch die Ruhe und Mästung keine andere Veränderung, als daß es mit einer Menge Talg überzogen wird, wovon

jenes

jenes schlechterdings nicht, bis sehr schwer zu verdauen ist.

Die weiblichen Tiere behalten immer mehr von ihrer Jugend. Sie sind schwächlicher, zarter, schwammiger und feuchter, und ihr Fleisch hat mehrere aber gröbere und weniger subtilisirte Gallert. Männliche Tiere sind trokner und derber, und die Narung in ihnen durch die kräftigere Einwürkung stärkerer Organe mehr verdünnet. Das Fleisch verschnittener Tiere ist fett; sie haben blande Säfte, die von keinen heftigen Trieben und Leidenschaften geschärft sind, und werden in der ungeschwächten Stärke ihrer Jugend geschlachtet. Ihr Fleisch ist milde, weich, geschmeidig, vollsaftig und narhaft. Das Fleisch der zur Brunstzeit getödeten Tiere ist zur Fäulniß geneigt, rohsaftig und gehöret nicht auf einen honnetten Tisch. Die heftigen Triebe und das kochende Blut und der Ueberschwang des Saamens geben dem Fleische einen virulenten Geruch, einen bökkelnden Geschmak und dem Fett eine ranzigte Schärfe.

Die Folgen der Leibesübung zeigen sich allgemein im ganzen Körper des Tieres und besonders an den Teilen, die am meisten geübt werden. Das zame Tier ist feuchter und grobsaftiger, als dasjenige, das in Freiheit lebet und durch Feld und Wald seiner Narung nachgehet. Die Glieder, die es am meisten übet,

sind fleischigter, stärker und werden früher hart und trokken. Die Vögel, die mehr zu Fuß gehen, haben stärkere Schenkel, die, die mehr fliegen, fleischigtere Flügel und hervorstechendere Brustmuskeln. Bey jungen und schwammigten Tieren, sind daher diese Teile die besten, weil das Nutriment am stärksten in ihnen durchgearbeitet ist; bey alten und harten die schlechtesten, wo sie durch die Bewegung saftloß, hart und unverdaulich geworden. Die Keule ist am Kalbe das beste; an Truthänen, Hirschen und Zug-Ochsen das schlechteste. Bey harten Fischen gilt der Kopf, bey weichen der Schwanz. Das Fleisch der Tiere, die sich bewegen und in freier Luft ihr Futter bekommen, ist gesünder, als die an dumpfigen Oertern eingesperret, aller Bewegungen beraubet und schnell mit Narung überfüllet werden. Jene haben reine und gesunde Säfte, einen kräftigen Narungssaft und sind mässig mit Fett durchwachsen; diese sind mit Schärfen und Kruditäten überfüllet und stekken voll von einem trägen, faulenden Schlam, der wenig näret und unserer Verdauung widerstehet. Viel Fett am Tier ist immer ein Beweis, daß es zuviel Ruhe und eine unvollkommene Gesundheit gehabt. Darum sind die gemästeten Gänse gesunder als die gestopften, das wilde und das aus der Eichelmast getriebene Schwein dem vorzuziehen, das in einem stinkenden Stall gemästet wird. Die Tiere, die auf hohen trokkenen Wiesen und auf Bergen

we-

weiden, sind gesünder, als die, die an Flüssen, Morästen, Sümpfen und im Schlam leben.

Fleischfressende Tiere, die vom Raube leben und die Leichen und Aeser der tierischen Schöpfung verzeren, haben ein stinkendes Blut, ein viröses Fleisch und einen erhöheten animalischen Charakter, der sie sehr zur Fäulniß geneigt machet. Das Nutriment von ihnen ist sehr verdünnet, den tierischen Veränderungen zum zweitenmal unterworfen, und kann kein Tier nären, das bis alcoholisirte Nutriment nicht noch mehr verdünnen kann. Kein Rabe frißt den andern, und geschicht es: so bricht er ihn unverdauet wieder aus. Tiere, die Fische fressen, haben ein leimigtes, rohsaftiges Fleisch und ein ranzigtes Fett. Die graßfressenden, von Kräutern, Wurzeln und Körnern lebenden Tiere sind milde und süß von Geschmak, narhafter, unserer Natur freundlicher und weniger fäulend. Selbst bey einer und derselben Gattung variiret das Fleisch nach der verschiedenen Narung des Tieres. Das Fett der Schweine, die mit Kartoffeln, Büchekkern oder den Trebern der Brandweinbrenner gemästet sind, ist wässrichter und flüssiger als das der Schweine, die mit Korn und Eicheln gefüttert sind. Das Schaaffleisch wird bitter und wolschmekkend vom wilden Quendel und Wermuth; die Milch der Ziege purgiret, wenn sie Scamonien gefressen, und die Krammets-Vögel bekommen im Herbst von den Trauben und Vogelbee-

ren ihren delikaten Geschmak. Doch sind Tie-
re, die giftige Sachen essen, darum nicht un-
gesund, wenn sie dieselben nur gut verdauen,
wie z. E. der Krammets-Vogel, der gerne die
Blätter des Bilsenkrauts und die Lerche, die
den Schierling frißt; nur muß man Magen
und die Gedärme, die das giftige Narungsmit-
tel zunächst enthalten, nicht essen.

Das Fleisch der Säugtiere ist, im Ganzen
genommen, schwer verdaulich, aber kräftignä-
rend und vorstehend, wenn der Magen es be-
zwungen. Das Vögelfleisch ist leicht verdau-
licher und trokkener, hält die Kräfte aber nicht
so gut zusammen und giebt eine Narung, die
geschwinder durchs Leben verzeret wird. Die
Fische sind unserer Natur mehr fremd, nären
wenig und sind schwer verdaulich. Das Fleisch
der Haustiere ist feuchter, blauder, saftiger
und fetter, als des Wildes, das dürrer, zar-
ter, zur Fäulung geneigter und deswegen we-
niger närend ist. Je grösser das Tier ist, ein
desto kräftigers aber zugleich schwer verdauli-
chers Nutriment giebet es. Der Stuzzer und
Sonnetten-Dichter laben sich an einer Frosch-
keule und haben bey ihrem Firlefanz, Narung
genug davon; dem Drescher und Schnitter muß
bey seiner derben Arbeit ein Stük von einem
geräucherten Ochsen unter die Arme greiffen.

Tiere, die eine helle Farbe haben sind zar-
ter, feuchter, phlegmatischer; dunkelfarbigt
tro

trokkener, reizbarer, grobfasrichter. Ein hellgelber Ochse ist einem dunkelbraunen vorzuziehen, ein schwarzes Küchen einem weissen, weil dieses von Natur schon weich und feucht, jener härter und fasrichter von Fleisch ist.

Alles ungesunde Vieh, alle an Krätze, Aussaz, Geschwüren, bößartigen Fiebern, Lungenfäule, Eitergeschwüre der Eingeweide, kranke oder von tollen Hunden gebissene Tiere, alles par force gehezzete Wild, alle todten von Würmern und Maden wimmelnde Aeser, alle an der Seuche umgefallene Stükke, geben ein ungesundes, scharfes und verdächtiges Nutriment, das unsere Säfte mit flüchtigen Salzen und fäulenden Stoffen beflekket. Merere bößartige Epidemien, pestartige Faulfieber hat man darnach gesehen. Zumal ist bey uns die Gefar noch grösser, krankes und angestektes Fleisch zu bekommen, da die Fleischer keine geschworne Zunft ausmachen, der Fleischverkauf bey den Juden ist und dem Schleichhandel mit krankem Vieh alle Wege offen stehen. Daher die Notwendigkeit selbst zu schlachten und von einem Beeste ein ganzes Jahr nach seinem Absterben zu speisen, das, ausser den Schaden in der Haushaltung, gegen öffentliche Fleischbänke noch den Nachteil hat, daß um die Zeit des Einschlachtens sich allenthalben Leute an frischen Würsten, Schweinknöcheln und andern Abfällen krank fressen.

Frisch geschlachtetes Fleisch muß erst die tierische Wärme und den rauchenden Dampf verlieren, und nicht, bevor es hinreichend mortificirt ist, mit den lezten Zukkungen der sterbenden Reizbarkeit, daß es noch im Kessel hüpfet, aufs Feuer gesezt werden. Es muß wenigstens den Tag vorher geschlachtet seyn, ehe es gekocht wird: sonst bleibet es zähe, hart und schwer verdaulich. (*) Doch ist das frische Fleisch, im Ganzen genommen, gesünder, leicht verdaulicher und narhafter als altes in Salzlakken versteinertes und im Rauch zu einer Mumie eingedörretes Fleisch. Alles Pökelfleisch ist trokken, weniger narhaft nnd schwer verdaulich. Das Salz ziehet die festen Teile des Tieres zusammen, verhärtet seine Gallert, und macht daß sie sich nachher schwerer davon befreien läßt. Der salzige Milchsaft macht Hizze, Durst und Trokkenheit, scharfes und aufgelöstes Blut und zu scorbutischen und fäulichten Krankheiten geneigt. Eine gute Methode des Einpökelns s. Martinets

(*) Mortifications Tabelle des Fleisches

	im Somm.	im Wint.
Rindfleisch —	4 Tage	8 Tage
Schweinefleisch —	3 —	6 —
Kalb- und Lammfleisch	2 —	4 —
Hammelfleisch —	3 —	5 —
Hirsch — —	5 —	10 —
Reh — —	4 —	8 —
Hasen und Kaninchen	3 —	8 —
Puterhüner und Gänse	4 —	8 —
Enten und alte Hüner	3 —	5 —
Junge Hüner, Tauben und kleine Vögel. —	1 bis 2	2 bis 4

tinets Catechismus der Natur. S. 219. Das geräucherte Fleisch hat ausser dem Salze noch einen gewürzhaften Geschmak, von den flüchtigen Säuren und verdünnten Oelen, die es vom Rauch angenommen. Es ist, wie das Pökelfleisch hart, schwer verdaulich und weniger narhaft; und macht unsere Säfte scharf, so wohl wegen seines Salzes als wegen seines Fettes, das meistens faulranzigt und empyreumatisch ist. Es ist roh leicht verdaulicher, als gekocht.

Man ißt das Fleisch in Wasser, in Suppen und Gemüse gekocht oder gebraten. Altes, dürres und mageres Fleisch kocht man; junges, feuchtes und fettes Fleisch muß man braten. Beim starken und langen Kochen gehen alle narhafte, saftige und gallertartige Teile in die Suppe über; und das ausgekochte Fleisch bleibet ein todter, narungsloser Leichnam, der weder Saft noch Kraft mehr hat und den Magen ohne Vorteil beschweret. Eine gute kräftige Suppe muß nicht fett, sondern gallertartig seyn. Eine Rindfleisch-Suppe, worauf ein Zoll hoch Fett schwimmt, fodert den Magen eines Strausses und eine Galle die äzzender wie Feuer ist. Gallertreiche Fleisch-Suppen enthalten die wesentliche Narung des Fleisches, wikkeln ein, versüssen das Blut, sind leicht verdaulich und nären stark und geschwind. Sie sind gesund für Schwache, Entkräftete, Verblutete, Genesende; und für Personen, die eine schlechte Verdauung

und einen allgemeinen Mangel an Blut und gesunden Säften haben. Allein dem gesunden Menschen dienen sie nicht zur täglichen Speise. Sie machen fett und vollblütig, gehen ganz ins Blut über und lassen keinen Unrat in den Därmen zurük. Dadurch verengern sich diese, und erwekken Leibesverstopfungen; und die Unreinigkeiten, die mit dem Stulgang weggehen sollen: Galle, Schleim, und Ausdünstungs-Materie, bleiben im Körper zurük. Der Magen hat keine verhältnißmässige Anstrengung, und erschlafft sowol von der untätigen Musse, als von dem vielen warmen Wasser. Vor Tische erschlaffen sie den Magen, schwächen den Appetit, und entkräften und verdünnen die Verdauungs-Säfte. Darum bekommen einige Magendrükken, wenn sie zu Anfang der Malzeit Suppen essen, und bleiben frey davon, wenn sie gleich mit festen Speisen anfangen. — Junges saftiges Fleisch, vorzüglich von feuchten Tieren muß man braten. Die eindringende Wärme des Brat-Feuers löset die innern Säfte in Dünste auf, erweichet die in den heissen Dämpfen schwimmenden Fasern, sprenget die Zellen, lokket die Gallert daraus hervor und treibet die überflüssigen Feuchtigkeiten vom Fleisch aus. Fleisch, das am offenen Feuer und nicht stärker gebraten ist, daß in einem ausgeschnittenen Kechel noch eine Menge Brühe zusammen läuft, ist am narhafsten und dem Geschmak am angenemsten. Die zähe ausgedorrete Rinde der in der Pfanne oder auf dem Rost gebra-

gebratenen Speisen ist ungesund und für den Magen schlechterdings unverdaulich. Das Fett und die Bratbutter machen, wenn sie stark gebrannt sind, scharfe Säfte, erhizzen das Blut, und sind dürren, troknen und gallichten Constitutionen vorzüglich schädlich.

§. 20.

Von den verschiedenen Teilen, die man von Tieren speiset.

Einige Tiere geniessen wir ganz, wie die Schaalen Tiere; von andern, nur gewisse Teile. Wir essen ihr Fett, Mark, Blut, Drüsen, ihre Eingeweide, selbst die Generations-Teile nicht ausgenommen; die ehemals den Römern von einigen Tieren, so wie uns von andern ihre Excremente, eine Delicatesse waren. Doch sind am Tiere die Eingeweide rohsaftig, erdigt, schwer verdaulich und wenig närend. Hingegen geben die saftigen Muskeln, oder das so genannte Fleisch des Tieres die narhafteste, leichtverdaulichste und schmakhafteste Speise.

Unter dem Fleisch ist die Zunge am zartesten, und das Triebrad des Lebens, das Herz, das vom ersten Beginn bis zum Ende desselben sich bewegen muß, am härtesten, ist grob von Fasern und schwer zu verdauen. Das Herz ist nur bey jungen, schleimigen und weichen Tieren gut; hingegen die Zunge, die vorzüglich

an der Wurzel ein lokkeres, schwammiges und leicht verdauliches Fleisch hat, von Rindern, Hammeln Schweinen und andern hartfleischigten Tieren eine schöne und narhafte Speise.

Das Gehirn und Rükkenmark ist wässricht, fade, schwerverdaulich und giebt einen zähen und leimigten Narungssaft.

Die **Lungen** sind schleimicht, leicht, feucht und wenig närend.

Die **Leber** ist das Absondrungs-Werkzeug der Galle und giebt eine schlechte rohsaftige Speise. Bey alten Tieren ist sie erdigt, schwerverdaulich, oft mit Gallensteinen, harten Geschwulsten, Würmern und Eiterbeulen angestekket.

Die **Milz** ist rohsaftig, fade und ohne Narung.

Die **Nieren** sind das Destillirgefäß, das den Urin aus dem Blut in die Blase überziehet und haben von diesem Geschäfte ihren virösen Geschmakt. Sie sind hart, schwerverdaulich und geben einen ungesunden Narungs-Saft.

Der **Magen** und die Gedärme sind zähe, hart und geben wenig Nutriment.

Das **Euter** einer 16 jährigen Kuh ist zähe, wie Lübeksche Solen, und muß einen Magen haben,

haben, der wie Kohlnikker und Kahle Ofenkacheln, Schunägel und Dudelsäkke verdauen kann.

Das Blut der Tiere ist ein Saft, der den animalischen Character im höchsten Grad besizzet und daher sehr zur Fäulniß geneigt ist. Durch starkes Kochen gerinnet die Blut-Gallert zu einer harten dem Magen unauflößlichen Substanz, die narungsloß ist und ganz mit dem Unrat fortgehet. Ißt man zuviel Blut, daß es nicht gehörig verdauet werden kann, oder ist der Magen so schwach, daß es lange darin sizzen muß: so löset sich dasselbe in eine faulende äusserst scharfe Jauche auf, die Ekkel, Erbrechen, Koliken und bößartige Faulfieber hervorbringen kann. Blutwürste, in denen das Fett vom Alter ranzigt und die närende Substanz zu einem unauflößlichem Wesen geronnen ist, sind also weder eine gesunde noch närende Speise.

Das tierische Fett und die vegetabilischen Oele sind Narungs-Mittel, die ausser dem vielen Schleim, den sie gewönlich bey sich haben, die entzündlichen Teile des Bluts, der Galle und anderer Säfte, und das ölichte Wesen in den Zwischenräumen der Zellhaut zu ersezzen tüchtig sind, das unsere Bewegungs-Werkzeuge biegsam und geschmeidig erhält. Doch ist es nicht so narhaft, als die Gallert, ob es gleich den Appetit eher sättiget. Der übertrie-

triebene Genuß des Fetts schwächt zuerst den Magen und die Gedärme, entkräftet die Verdauung, erschlaft die tierische Faser und erzeugt einen schwammigten Körper; daß man so gar an Personen, die viel Oel und Fett essen, eine grössere Geneigtheit zu Brüchen bemerket haben will. Fett ist schwer verdaulich und erfordert eine kräftige Galle, die es zu einer Seiffe und dadurch in unsere Säfte auflößlich machen muß. Daher ist es nur ein Narungsmittel, das man gefrässigen und harten Leuten zugestehen kann. In einem schwachen Magen wird es leicht ranzigt und mit einer brennenden Schärfe begabt, macht Heiserkeit, Husten, Sodbrennen, faules Aufstossen, Erbrechen, Magenkrämpfe, Kolik, Hizze und bößartige Fieber. Cholerischen und hizzigen Constitutionen, Personen, die zur Fäulniß, zu starker Anhäuffung, zur Ergiessung und zu allerhand andern Fehlern der Galle geneigt sind, bekömt es nicht, weil es ihre Anlage zu gallichten Krankheiten vermeret. Je süsser und blander die fettige Substanz ist, desto frischer ist das Oel darin; je härter sie ist, desto mehr Arbeit macht sie dem Magen. Die gepreßten vegetabilischen Oele, die Butter, das Mark der Knochen und die süssen und weichen Fette der Tiere sind am schönsten. Auf die talgichten und strengen Fette der Rinder, Schöpse u. a. m. muß man nicht kalt trinken; weil es davon gerinnet, sich an die Wände der Gedärme anleget, oder die Milchgefässe verstopfet und eine langsame Abzerung oder einen schnellen Tod bewürken kann.

§. 21.

§. 21.

Fleisch-Speisen von Säuge-Tieren.

a. Zame.

Der Ochs.

Kalbfleisch giebt eine weiche, zarte aber leicht flüchtige Narung, und ist daher für Kinder, Gelehrte, Künstler, Frauenzimmer und Genesende, die wenig Bewegung haben, eine gute Speise. Es macht wenig Hizze, und kann Fieber-Kranken mit Citronen-Säure noch am ersten erlaubet werden. Ein kalter Kalbsbraten mit einem Glase Rheinwein ist für geschwächte Personen eine vortrefliche Stärkung. Das Kalb, das unter 14 Tagen ist, hat zu viel feuchten, unverarbeiteten Roz; das über 2 Monat alt ist, zu dürres und unschmakhaftes Fleisch.

Ein 6 jähriger aus der Weide geschlachteter Ochs, giebt eine gesunde, subtilisirte, dauerhafte Narung, die dem arbeitenden Mann mit Kraft und Stärke unter die Arme greifet. Das Rindfleisch ist hizzig, voll von einem gesunden, narhaften und verdünnten Gallert, macht vieles und fettes Blut; und ist daher für gallichte, cholerische, vollblütige, zur Goldader und Entzündungs-Krankheiten geneigte Personen keine Speise, die man ihnen zum täglichen Genuß anraten kann. Ein guter Magen verdaut es bey hinlänglicher Leibesübung bald;

schwa-

schwachen und sizzenden Personen, Frauenzimmern, Kindern und Künstlern macht ein so kräftiges Nutriment leicht Beschwerde. Gebraten ist es am besten, frisch gesalzen hat es überdem noch eine reinigende und auflösende Kraft. Halbjähriges gepökeltes und ranziges geräuchertes Fleisch verdient wenig Lob. Alte schwielige Zug-Ochsen und steinalte Stammütter zalreicher Familien geben ein unverdauliches, herbes und narungsloses Nutriment.

Die Ziege.

Die Ziegen sind kränkliche und schwache Geschöpfe und essen allerhand giftige Kräuter. Eine junge ein paar Monat mit Milch gemästete Ziege, giebt eine gesunde und leicht verdauliche Speise, die doch trokner und festerer von Textur als Lamm- und Kalbfleisch ist. Ein ausgemerkelter Bok hat ein virulentes, eine alte Ziege ein hartes, krankes, rohsaftiges Fleisch.

Das Schaaf.

Das Lammfleisch giebt eine feuchte und leichte Narung, die besonders für hizzige und trokne Temperamente gilt. Am besten ißt man es gebraten von Lämmern, die 6 bis 8 Monate alt sind. Jüngere sind zu feucht, grobsaftig und rozzigt. Auch hat ein ein- oder zweijähriger Hammel ein schönes und gesundes Fleisch und ist balsamisch von Geschmak, wenn er auf hohen und bergigten Gegenden weidet; doch ist sein Fleisch trokner, dürrer und festerer von

Fasern

Fasern als Rindfleisch. Auf fettes Schaaffleisch muß man keine Säuren, eingemachte Gurken, kein Bier und anderes kaltes Getränk zu sich nehmen, weil leicht Koliken und Magenkrämpfe darnach entstehen. Fleisch von ausgelämmerten Schaafen und alten Widdern ist kränklich, roh-saftig und virulent. Dabey sind Schaafe kränkliche Geschöpfe, die vorzüglich in feuchten Jahren allerhand epidemischen Seuchen, Gallen-Krankheiten, Fäule der Eingeweide, Fall- und Wassersucht und einer Art Tollheit unterworfen sind, die man Drehen nennet, welches ihren Genuß wo nicht verdächtig, wenigstens eklicht machet.

Das Schwein.

Das Schweinefleisch giebt eine schwerverdauliche, aber wenn der Magen sie einmal überwunden hat, eine firme, dichte und gegenstehende Narung, woranf man herzhaft arbeiten kann. Die Fechter und Athleten des alten Roms assen täglich Schweinefleisch und glaubten sich schwächer zu fülen, wenn sie es einige Tage unterliessen. Es fodert westphälische Magen und westphälische Arbeit, wenn es gut bekommen soll. Für Handwerker, Taglöner, Holzhakker, Bauren, deren Magen so kräftig wie ihre Faust ist, und solche, die im Schweiß ihres Angesichts ihr Brodt verdienen, ist es eine ihrer Leibesübung angemessene Speise. Allein für Kinder und alte Leute, für hypochondrische und gallichte Personen, für solche, die einen schwachen

Magen

Magen, zart gebaute Organe und eine sizzende Lebensart haben, schikket es sich nicht. Es beschweret ihren Magen, vermindert die Ausdünstung, machet das Blut schleimig und träge, und verursachet Verstopfungen in den Eingeweiden. Auch dienet es keinem, der an Schärfe der Säfte, Wunden, Geschwüren, Grind, Flechten, Krätze, Aussaz und andern Hautkrankheiten leidet. Daher enthielten sich, ausser den Israeliten, mehrere Orientalische Völker des Schweinefleisches. Wunden sind am Abend röter, mit dünnern und schärfern Eiter angefüllet, wenn der Kranke am Mittag Schweinefleisch gegessen. Frisch ist das Schweinefleisch gesünder, als wenn es vor Alter ranzigt und ein Jahrlang in Salzlakke oder im Rauch gehärtet ist. Rohe Schinken sind narhafter und leicht verdaulicher als gekochte. Die Schweine sind allerhand Drüsen-Krankheiten, Halsentzündungen und Vereiterungen der Eingeweide unterworfen, die den Genuß ihres Fleisches um diese Zeit unsicher machen. Bey westphälischen Schinken und in die Fremde verschikten Würsten, läuft man daher Gefar, daß sie von abgestorbenen und in der Krankheit erstikten Schweinen genommen sind. Castrirte Schweine beyderlei Geschlechts sind den vollkommenen, die man auf keinen honetten Tisch bringen muß, vorzuziehen. Ein junges Milchferkel giebt ein schleimigtes, leicht flüchtiges Nutriment.

b. Wild.

b. Wild.

Die in Freyheit lebenden wilden Tiere geniessen beständig der frischen Luft und haben immerwärende Bewegung, um sich teils für ihre Feinde zu sichern, teils ihrer Narung und ihrem Raube nachzujagen. Die Würkungen der Leibesübungen zeigen sich an ihrem ganzen Körper allgemein und besonders an den einzelnen Gliedern, die sie am meisten üben. Ihre Bestandteile sind trokner, dichter, subtilisirter und daher zur Fäulniß geneigter. In ihren Säften entbindet sich ein flüchtiges laugenhaftes Wesen, das ein Product und Analogon der Fäulniß ist und unsern Säften eine änliche Neigung zur Corruption mitteilet. Eben von diesem alcalischen Bestandteile hat der Wildbraten seinen Fumet und haut gout, der unsere Nerven pikkiret. Im Ueberfluß genossen, macht das Wild faulen Geschmak, Ekkel, bitteres Aufstossen, Hizze, Durst und Hang zur Fäulniß. Daher ist es im schwülen Sommer und in heissen Klimaten, wenn unsere Säfte schon scharf, zur Fäulniß geneigt und mit ammoniakalischen Salzen überladen sind; bey epidemischen Gallen- und Faulfiebern keine gute Speise, so wie es eine ware Medicin gegen alle Krankheiten ist, die von schwelgender Säure herrüren. Eben wegen seiner Neigung zur Fäulniß muß man es mit Fäulniß widrigen Dingen, Moseler- Rhein- und andern sauren Weinen geniessen, in Essig einweichen, mit sauren Brühen speisen und Früchte und Salat dazu essen. Man muß es frisch

essen, und nicht, wenn es cadaveröß riechet und in Putrefaction übergegangen. Darum ist das gefangene und geschossene Wild gesünder als das gehezte, dessen kochendes Blut durch die heftige Bewegung einer fäulichten Verderbniß so nahe gebracht ist, daß in einem hohen Grade die Hunde es nicht einmal fressen. — Das Wild ist von Natur mürber, zarter, leichtverdaulicher und hat die ekkelhafte Süssigkeit des zamen Fleisches nicht; allein es näret weniger, weil es trokkener und weniger lymphatische und gallertartige Teile hat. Zu kräftigen Suppen ist es daher untauglich, zum Braten desto geschikter. Das Fleisch des Wildes belebet den Umlauf des Bluts, macht Wallung, Hizze und Durst, und befördert die Ausdünstung bis zum Schweiß. Daher ist es für kalte, schleimigte, wässerichte Constitutionen eine so gute Speise, als sie für hizzige, trokkene und Fieberkranke Personen schlecht ist. Bey naßkalten und feuchten Herbsten, im Winter ist es gesünder als im Sommer. Mit vieler und stark gebratener Butter ungesünder, als ohne dieselbe, deren Feuerteile die eigentümliche Hizze des Fleisches vermeren. Bey dem mit der Flinte getödteten Wilde muß man sich für die Schrotkörner hüten, weil sie sich zwischen die Falten des Magens verstekken, und durch Essig und andere Säuren in einen Bleizukker aufgelöset werden können.

Der Hirsch.

Junge Hirsche geben eine gesunde und feste Narung; alte, die über das dritte Jahr hinaus

aus sind, sind schwer zu verdauen und machen üble und schwarzgallichte Säfte. Die Kolben oder jungen aufkeimenden Hörner zweijäriger Tiere geben eine angenehme aber klebrichte Speise.

Damhirsche sind zarter als Hirsche und härter als Rehe, haben aber sonst mit beiderley Gattungen einerley Eigenschaft.

Das Reh giebt eine gesunde, zarte und leicht verdauliche Speise, die aber leicht flüchtiger als von Hirschen ist. Die schönsten Stükke daran sind der Ziemer und Rehschlegel.

Das Schwein.

Das wilde Schwein lebt in freier Luft, streifet unter beständiger Bewegung Wald und Berge durch, hält sich nicht wie das zame im Mist und Kot auf, und frißt weniger unflätige Sachen. Es hat ein gesünderes, trokneres, zarter und leichtverdaulicheres Fleisch, als das zame Schwein, mit dem es sonst gemeinschaftliche Qualitäten besizzet.

Der Hase.

Ein junger von 3 bis 8 Monat alter Hase giebt ein zartes, leichtverdauliches und durchgearbeitetes Nutriment. Nach dem dritten Jahre wird er hart, wenig narhaft und beschweret den Magen. Die Hasen leiden zuweilen an einer Art böser Blattern auf der Haut, in der

Leber und andern Eingeweiden, welches man daran erkennet, wenn ihnen die Wollhaare hinter den Ohren ausgegangen.

Das Kaninchen.

Die Kaninchen haben ein weisses, zartes und süßlichtes Fleisch, das aber kein so festes Nutriment giebt als Hasenfleisch. Die jungen und wilden sind zum Genuß die besten. Ueberdem werden noch von verschiedenen Völkern Büffel, Pferde, Camele, Bären, Esel, Murmeltiere, Eichhörnchen, Igel, Füchse, Hunde, Razzen, Mäuse u. s. w. gespeiset, die ich hier übergehe.

§. 22.

Producte der Säugtiere: Milch, Butter, Käse.

Milch ist der nach der Verdauung aus den Gedärmen aufgesogene Milchsaft, der durch die Einwürkung des Herzens und der Blutgefässe den ersten Grad der Animalisirung erlitten, in den Brüsten durch die Milchgefässe und Drüsen wieder ausgeschieden und daselbst zur ersten Narung aller Säugtiere aufbewaret wird. Sie ist aus Wasser, Erde, einem blanden öligtem Wesen und einem zukkerartigem Salze zusammen gesezzet, das das Bindungsmittel dieser Teile ausmachet; und scheidet sich leicht wieder in Saane, Molken und Käse. Je dikke di-

die Milch ist, je mehr öligte und käsigte Teile sie enthält, desto stopfender und schwer verdaulicher ist sie zwar, aber desto kräftiger näret sie; je dünner und wässrichter sie ist, desto leichter läst sie sich verdauen, destomehr reiniget sie das Blut und öfnet den Leib. Die erste Beschaffenheit haben Kuh- Ziegen- und Schaafmilch; Menschen- Esel- und Pferdemilch die lezte; die man daher Blutarmen, ausgezerten und schwindsüchtigen Kranken vorzüglich anrät. — Eine gesunde Milch muß weiß von Farbe, süß von Geschmak und ohne fremden Geruch seyn. Die ist am besten, die des Morgens im Frůjar, einige Wochen nach dem Austreiben gemolken wird, von einer dreyjährigen schwarzen und gesunden Kuh, die drey Monat gekalbet, in freier Luft auf einer trokkenen Wiese von gesunden Kräutern weidet. Roh und warm aus der Kuh ist sie am kräftigsten und leichtverdaulichsten. Durchs Kochen verlieret sie ihren feinen nervenstärkenden Balsam. Darum läst man Schwindsüchtige unmittelbar aus der Brust einer Amme saugen. Die Milch von Tieren, die giftige Kräuter, Gnadenkraut, Wolfsmilch, Scamonien u. s. w. fressen, ist purgirend und giftartig. Kränker Tiere Milch ist ungesund, und Kühe, die von tollen Hunden gebissen, erben die Wasserscheue auf diejenigen fort, die ihre Milch trinken.

Die Milch ist eine närende Substanz, welches sich an den fetten Kindern der Ammen und

an Völkern zeiget, deren vorzüglichste Narung Milchspeisen sind. Darum wird sie verbluteten, entkräfteten und hectischen Personen empfolen. Sie hat ein öligtes süsses schleimigtes Wesen, das Schärfe mancherley Art, ausgenommen die Säure, die sie vermehret, einwikkelt. Bey Rheumatismen, Gliederreissen, Podagra, Scharbok und innerer Vereiterung, thut sie zur Versüssung des Bluts kräftige Dienste. Auch gegen mancherley scharfe vegetabilische und mineralische Gifte, ist sie ein lange bewärtes Gegengift. Ueberdis hat sie, sowol innerlich als äusserlich gebraucht, eine besänftigende und erschlaffende Kraft gegen allerhand Spannungen, Krämpfe und daherrürende Schmerzen. Wer sie Curmässig gebraucht, reiniget erst seinen Körper, trinkt sie dann mit Zukker versüsset des Morgens nüchtern, fängt mit kleinen Portionen an und steigt almälig bis auf zwey Pfund, und sezzet diese Cur wenigstens vier Wochen fort; dabey macht er sich hinlängliche Bewegung und vermeidet viele saure Speisen, doch kann er am Mittage ein gutes Glas Wein trinken. Fieberkranken schadet die Milch, weil ihr Oel leicht durch die Hizze ranzigt wird. Wein- und Brandweintrinkern bekömmt sie selten. Bey phlegmatischen, vollblütigen und fetten Personen vermehret sie ihre Schwäche und ihren Ueberfluß an Säften. Solchen, die einen schwachen Magen haben, macht sie leicht Säure und Blähungen. Endlich vertragen hypochondrische und hysterische Personen, die an ver-

verstopften Eingeweiden und Säure im Magen leiden, dieselbe selten. Auch gleich nach und unter schwerer Arbeit muß man nicht viel Milch geniessen.

Die Molken öfnen den Leib, lösen durch ihr seifenhaftes Wesen die Stokkungen in den Gefässen auf, reinigen und verdünnen das Blut, wikkeln seine Schärfen ein, und füren im Frühling die im Winter gesamleten Unreinigkeiten aus.

Der Rahm oder das Oel der Milch näret stark, besänftiget und wikkelt ein, doch fodert es einen guten Magen und schikket sich für gallichte, fette und vollblütige Personen nicht.

Die Butter ist unter allen Fetten und Oelen am leichtesten zuverdauen. Sie näret stark, vorzüglich mit Brodt gegessen, wikkelt die Schärfen ein und hält den Leib offen. Maybutter ist am schönsten. Ranzigte Faßbutter zernaget die Gefässe, macht Krämpfe, Schmerzen und scharfe Säfte. Braungebratene Butter ist wegen der aufgenommenen Feuerteile äusserst scharf und erhizzend, und für trokkene, hizzige, gallichte und Fieberhafte Personen eine ungesunde Speise.

Die Buttermilch ist ein vortreflich es leicht verdauliches Präparat der Milch, die besonders trokkenen, hizzigten und gallichten Perso-

nen dienlich ist. Sie dämpft die Hizze, löschet den Durst, verbessert die Fäulniß der Galle und alle faulenden Massen im Blut durch ihre Säure, verdünnet das Blut, wikkelt seine Schärfen ein und füret sie gelinde durch den Stul und Urin ab.

Der Käse bestehet aus dem erdigten und fetten Teil der Milch, und ist daher schwer zu verdauen. Allein er giebt ein gegenstehendes und kräftiges Nutriment, wenn er den robusten Magen eines Matrosen oder Dreschers trift, der ihn bezwingen und verarbeiten kann. Doch im Ueberfluß genossen machet er dikke und zähe Säfte, verstopfet die Eingeweide, machet das Blut scharf und beschweret die ersten Wege. Der gesündeste ist, der weder alt noch jung, mässig fett und gesalzen, nicht Lederzähe noch sehr brüchig ist, und von gesundem Vieh im Früling gebakken wird. Ein alter Käse bestehet aus einem höchstgeschärften Salz, fauler Milch, ranzigter Butter, lebendigen und abgestorbenen Würmern, Hülsen und Excremente von Insecten. Durch seine Schärfe kann er alle Teile des Mundes entzünden, und vorzüglich Bräune und Halsgeschwüre erregen, wenn man nach seinem Genuß den Mund nicht ausspület und einige Stükke davon in den Falten des Rachens stekken bleiben. Er verdirbet die Säfte, machet sie scharf, löset sie auf und disponiret sie zur Fäulniß, ist jedem Menschen ungesund; vorzüglich solchen, die schon an scharfen Säften, Haut-

Hautausschlägen, bösen Augen, Gichtflüssen, Podagra, Nieren= und Blasen=Steinen leiden.

§. 23.

Vom Geflügel.

Das Fleisch der Vögel ist, überhaupt betrachtet, trokner und weniger reich an Gallert, als das von Säugtieren. Es ist leicht verdaulich, giebt aber eine weniger dauerhafte Narung, als die vierfüssigen Tiere. Vögel sind gesund, weil sie in freier Luft und beständiger Bewegung leben; und geben für Kinder und Weiber, Gelehrte und Künstler, sizzende und kränkliche Personen, eine gute Speise. Die Brust ist am trokkensten, die beim fliegen am meisten geübt wird und bey jungen und feuchten Vögeln besser, bey alten und trokkenen schlechter, als die übrigen Teile. Bey fliegenden Vögeln ist der Flügel am fleischichsten, bey Hausgeflügel, das mehr zu Fusse gehet, der Schenkel. Junge, kaum ausgekrochne Vögel sind rozzig, wenig närend und gehen meist in Unrat über; alte sind zähe, hart, dem Magen unbezwinglich und nicht anders als zu Suppen anzuwenden. Grosses Geflügel ist schwerer, kleines leichter zu verdauen; doch giebet dieses eine leichtflüchtigere, jenes eine festere und vorstehendere Narung. Diejenigen, die weiß von Fleisch sind, sind am mildesten und leichtverdaulichsten; rohsaftiger, schwerer und zäher

von Fasern sind die, die braunes Fleisch haben. Vögel, die sich von Beeren und Getreide nären, sind gesünder und süßblander von Geschmak, als die, die Insecten fressen. Leztere sind scharf, reich am urinösen Salz und äusserst zur Fäulniß geneigt. Die Wasservögel, die von Fischen leben, sind ranzigt, schwer verdaulich, rohsaftig und schmekken nach ihrer Narung. Die Köchin muß sie für eine feine Zunge in Essig legen, mit fremden Fett braten und ihnen die Haut abziehen; weil der ranzigte Geschmak in dem darunter liegendem Zellgewebe seinen Siz hat. Am ungesundesten sind die Fleisch- und Aaß fressende Vögel, die äusserst zur Fäulniß geneigt sind, und von unsern Tischen ausgeschlossen werden müssen. Im Frühling, wenn sich das Federvieh paaret und brütet, ist es nicht so fett und narhaft, als im Herbst. Auch unter denselben giebt es Krankheiten und ansteckende Seuchen, die sie um diese Zeit für unsere Tische unbrauchbar machen.

Ausser dem Fleische ißt man noch die Kämme und Testikeln junger Häne, die mehr zur Befriedigung einer lüsternen Zunge, als zur Narung sind. Das Gehirn der Vögel ist nicht so schmierig und eklicht, ihre Leber leicht verdaulicher, als bey vierfüssigen Tieren. Bey jungen Vögeln ist der fleischichte Magen gut, bey alten hart. Der Sterz hat einen ungesunden Saft von der darin enthaltenen Fettdrüse.

Die Eyer enthalten eine Quintessenz von Narung, die, ohne Unrat zu geben, fast ganz ins Blut übergehet. Doch hänget ihre Gesundheit so wol, als ihre närende Kraft lediglich allein von ihrer Zubereitung ab. Rohe und weich gekochte Eyer sind leicht zu verdauen, nären geschwind und stark, ersezzen im Körper den mangelnden Schleim, wikkeln die Schärfen bey Heiserkeit und Husten ein, und öfnen den Leib. Sind sie aber hart gekochet: so näret der Dotter wenig, und das Eyweiß gerinnt gänzlich zu einer harten hornartigen Substanz, die kein menschlicher Magen aufzulösen im Stande ist. Das Eyweiß änelt ganz unserer Blut-Lymphe, und giebt ein festes vorstehendes Nutriment; der Dotter ist öligter Natur, leichter auflößlich, mehr zur Fäulniß geneigt und daher für Fieberkranke und gallichte Personen nicht gesund. Die Eyer haben überhaupt eine grosse Neigung zur Fäulniß und machen stinkenden Atem, Ekkel, Erbrechen, und Fäulniß im Magen, wenn man zuviel davon ißt. Faule Eyer sind pestilenzialischer Natur, und können Erbrechen, Durchfälle und bößartige Faulfieber erwekken. Die Eyer der Körnerfressenden Vögel, besonders der Hüner, die ein weisses Eyweiß und einen blaßgelben Dotter haben, sind gesünder und leichter, als die der Insecten, Fisch und Fleisch fressenden, die ein durchsichtiges Eyweiß und einen orangegelben Dotter haben.

1. Haus Geflügel.

Das Hun.

Junge Häne, ehe sie getreten, Hüner, ehe sie gelegt haben, und beyde Geschlechter, wenn sie castriret sind, geben eine gesunde, zarte und leicht verdauliche Speise, die wenig erhizt und für genesende, schwächliche und sizzende Personen eine vortrefliche Narung ist. Hüner, die oft gebrütet und invalide Häne, die im Dienste ihrer Herren grau geworden, sind zähe und hart, und nur zur Suppe anzuwenden. Daß Hünerfleisch Gicht und Podagra hervorbringe, ist eine hirnlose Idee.

Die Truthüner haben ein zartes, saftiges Fleisch, sind fein von Fasern, schön von Farbe und vortreflich von Geschmak. Sie geben ein dauerhafteres Nutriment, als die Haus-Hüner. Junge speiset man gebraten, von alten die kräftige Suppe. Am Kropf sind sie sehr fett und schwerverdaulich, die Schenkel sind zähe und braun von Farbe, und werden daher mit Pfeffer bestreuet auf dem Rost noch mal gebraten.

Die Gans.

Die Gänse haben widrigrotes, zähes, hartes, schwerverdauliches und rohsaftiges Fleisch; das, im Ueberfluß genossen, scharfe Säfte, Verstopfungen der Eingeweide, kalte Fieber, Haut-

ausschläge und cachectische Krankheiten erzeuget. Personen, die Wunden und Hautausschläge, die nicht dabey heilen, die scharfe Säfte, schlechte Verdauung und schadhafte Eingeweide haben, sollen es nicht essen. Nur der arbeitenden Volksclasse giebt es, mässig genossen, im Winter, wenn die Kälte der Verdauung zu Hülfe kommt, eine dauerhafte und vorstehende Narung. Eine junge, magere, im freien erzogene und frisch gebratene Gans ist zum Genuß die gesündeste. Die fetten eingekerkerten und gestopften Gänse, die man hier von 25 bis zu 30 Pfund schwer hat, bekommen von dieser naturwidrigen Procedur einen mit rohen, garstigen und unverdauten Säften überfüllten Körper. Die rohen Spikkgänse, mit Pfeffer genossen, sind leichter als gekochte zu verdauen. Alte geräucherte und gekochte Gänse sind dem Magen unüberwindlich. Die Kranken durch die Kunst vergrösserten Gänselebern sind mehr für die Zunge, als für die Gesundheit. Gänse-Fett macht gerne Heiserkeit, Sodbrennen, Blähungen und Magenschmerz, wenn man Bier darauf trinket.

Enten leben meistenteils von Fröschen, Wasser-Linsen, Insecten, faulen Fischen und andern Unreinigkeiten der Sümpfe; und haben ein rohes zähes Fleisch, und ein ranzigtes nach ihrer Narung schmekkendes Fett. Sie sind feuchter als die Gänse, mit denen sie übrigens in ihrer Beschaffenheit übereinkommen.

Die

Die Taube.

Die jungen Tauben haben ein zartes, gut-saftiges und gesundes Fleisch, erwärmen den Magen, und dienen allen, denen es an Kraft und Saft und Lebenswärme fehlet. Den Fieberkranken erhizzen sie zu sehr. Alte Tauben sind, ausser in Suppen, schwer verdaulich. In nassen Sommern haben sie zuweilen eine Blatter-Krankheit, die den Genuß ihres Fleisches untersaget.

b. Wilde Vögel.

Hier verdienet der Phasan den ersten Plaz, der zart von Fleisch und königlich von Geschmak ist. Ihm zunächst folget das Rebhun, das ein zartes, gesundes und leicht verdauliches Fleisch hat. Es hat einen hohen animalischen Character, und verlanget bey seinem Genuß Salat und ein Glas Wein.

Die Wachtel ist fett, zart und wolschmekkend. Zu fette sind schwerverdaulich.

Eben so sind junge Hasel-Birk- und Moorhüner, junge Trappen, Auerhäne und Pfauen eine gesunde, narhafte und leichtverdauliche Speise.

Auch die Schneppen, besonders die Wald-Schneppen und Becassinen geben ein gesundes wolschmekkendes und zartes Fleisch.

Wilde

Wilde Gänse sind trokner, leichtverdaulicher und gesünder als die gemästete Hausgans. Auch die **wilden Enten** sind den zamen vorzuziehen, weil sie in beständiger Bewegung leben. Uebrigens kommen sie mit den zamen überein. Die **Krik-Ente** hat das zarteste Fleisch.

Der **Krammets-Vogel** hat, wenn er sich mit Wacholderwein- und Vögelbeeren gemästet, ein delicates, gesundes und leichtverdauliches Fleisch. Am schmakhaftesten ist die **Weindrossel**. Die **Schnarre-** und **schwarze Amsel** ist härter, grobfaserichter und schwerverdaulicher.

Eine **Lerche im Herbst**, wenn sie sich mit wilden Knoblauch gemästet hat, ist zart, gesund und delicat. Die Lerche frißt Schierling, der Krammets-Vogel Bilsenkraut, und die Wachtel Schwindelhaber und Nießwurz; deswegen man sich für den Magen dieser Tiere hüten muß.

§. 24.

Von den Fischen.

Zwei Drittel von der Oberfläche unserer Erdkugel ist Wasser, das allenthalben mit Fischen bevölkert ist. Doch sind die Fische zu unserer Narung nicht so geschikt, als die Säugtiere und das Gefieder; weil sie, so wohl durch den Bau ihres Körpers, als durch ihre Lebensart und das

das Element, worin sie wohnen, zu sehr von unserer Natur verschieden sind, und sich von Fröschen, Fischen, Eidexen, Würmern, Wasser-Insecten, Meerlinsen, Seetang, Schlam und andern heßlichen Dingen nären. Sie geben einen kalten und schleimigen Narungssaft, der wenig näret, weil er zu sehr mit Wasser verdünnet ist. Doch gehen sie leicht in unsere Säfte über, und sezzen wenig Unrat in den ersten Wegen, aber destomehr im Blut ab. Sie geben ein leichtflüchtiges, wenig dauerhaftes Nutriment; bey dem der Mönch gegen das Ende der Fastenzeit schwach wird, und der Magen des arbeitenden Mannes nicht Widerstand und seine Kräfte nicht Unterstüzzung genug haben. Fische haben einen starken Hang zur Fäulniß, und dienen daher Fieberkranken nie, Gesunden nicht in den Hundstagen, und zur Zeit fauler und gallichter Epidemien. Völker, die meistens von Fischen leben, haben ein fäulichtes, aufgelöstes und mit ammoniacalischen Salzen geschwängertes Blut, auf dem jede Krankheit leichter fasset und ihre Heilung gefärlicher machet. Die Grönländer, die Fische speisen und Tran dazu sauffen, bekamen 1733 die Pokken; und von 2000 Kranken genasen nur 7. Daher muß man die Fische in Verbindung mit Essig, Sauerampferbrühe, Citronensäure, sauren Weinen und andern Fäulniß dämpfenden Substanzen geniessen. Fische, vorzüglich die glatten und weichen, sind kalter, glutinöser, zähschleimigter Natur; und müssen brav mit Salz

ge-

gewürzet, das ihren zähen Schleim verdünnet und auflöset, und mit Essig und Sempf genossen werden; um den Magen zur tätigern Arbeit zu reizzen.

Schlaffe und wasserreiche Personen, die einen schwachen Magen und rozziges Blut haben, und eine untätige Lebensart füren, müssen keine Fische essen. Uebermaaß in ihrem Genusse ist jedem Menschen schädlich. Sie füllen den Darmkanal mit Schleim, Kruditäten und Würmern an, verderben den Appetit, verschleimen die Säfte, verstopfen die Eingeweide, hindern die Ernärung des Körpers und geben zur Erzeugung hartnäkkiger Wechselfieber, Bleich- und Wassersuchten Gelegenheit. In Verbindung mit andern schleimichten Speisen können sie den Stein verursachen. Sie stekken unsere Säfte mit ranzigten und alcalischen Schärfen an, und erzeugen einen Zunder darin, auf dem jede herumschleichende Krankheit leicht haftet. Das Fett der Tiere, die von Fischen leben, ist ranzigt; und der Geruch nnd Geschmak ihres Fleisches käut ihre Narung wieder. — An starken Fischfressern siehet man Kräzze, Aussaz, schabichte Oberhaut, Scorbut, faule Geschwüre und dergleichen Kinder bößartiger Säfte mehr. Stinte und Büklinge, im Ueberfluß genossen, machen den Urin scharf, reizzen die Geburtsteile und verursachen an selbigen schmerzhafte Entzündungen. Ueberhaupt sollen Fische, besonders Seefische, sehr zur Wollust reizzen und

deswegen fischreiche Oerter, Verhältnißmässig die fruchtbarsten seyn.

Fische die weich sind und sich dabey blättern, oder in Lamellen zerfallen, sind die gesundesten. Ein Fisch, dem diese Kennzeiche fehlen, ist allemal ungesund. Diejenigen, die sich zwar blättern, aber hart sind, sind schwer verdaulich; die weichen und breyartigen, die nicht in Lamellen zerfallen, als Aale, Barben, Butte sind schleimig, sehr zur Fäulniß geneig und müssen mit Essig, Salz und Sempf genossen werden. Weiche Fische muß man als harte jung speisen; Hechte in der Kindheit, Karpen im Alter. Von harten Fischen sind Kopf und Brust, von weichen der Schwanz am besten, der am meisten in Bewegung ist. Glatte Fische sind glutinöser und leichter faulend, als schuppigte; magere leicht verdaulicher, als fette. Das Fett der Fische ist schwerverdaulich und wird leicht im Magen ranzigt. Gebratene Fische sind schwer verdaulicher, als frisch gesalzene und gesottene; frische leichter als geräucherte, und getroknete, und marinirte, oder mit Essig, Salz und Gewürzen eingemacht. Man ißt die Fische warm, kalt bekommen sie nicht; vor andern Speisen, nicht gleich nach starker Bewegung, mit Brod und Wein und andern Säuren, um ihren Hang zur Fäulniß zu dämpfen.

Seefische, vorzüglich die, welche nahe den Ufern und zwischen Klippen und Sandbän

en wonen, sind die gesundesten. Sie leben in
inem stark bewegten Element, und werden
urch das Meersalz verbessert. Diesen folgen
ie Flußfische, die desto gesünder sind, je reis-
nder der Strom, je heller sein Wasser, je san-
ichter und klärer sein Bette ist. Weniger ge-
und sind die Fische aus Flüssen, die durch oder
ahe an grossen Städten vorbeifliessen, und den
ancherlei Unflat ihrer Bewoner aufnemen.
ie schlechtesten sind, die in stehenden Teichen,
o sie weder Bewegung noch frisches Wasser ha-
n und gleich eingesperreten Tieren in Kot und
chlam leben; die in Hanf und Flachsbeizzen,
moraſtigen Weihern, besonders im Som-
er gefangen werden, wenn die Hizze die ste-
nden Wässer austroknet und in Gärung sez-
. Sie riechen und schmekken faul, gehen
n leichtesten in Corruption über und sind al-
hand Krankheiten am meisten unterworfen.
ch die Fische leiden an allerhand epidemischen
ankheiten, und sind um diese Zeit so unge-
nd, daß so gar Tiere davon sterben, die sie
nossen. Mager, unschmakhaft und verdäch-
sind sie, wenn sie laichen; ungesund, wenn
mit Tollkörnern, Krähen-Augen und an-
rn betäubenden Mitteln gefangen sind. Eini-
Fische sind beständig, andere nur zu gewis-
Zeiten giftig; wenn sie in faulem Wasser
en, giftige Insecten und Pflanzen fressen.
y andern ist nur dieser oder jener Teil giftig,
die Roggen der Barben, und die Stachel
Giftreichen. Ein fauler Fisch ist ein pesti-

lenzialischer Fraß, der die bößartigen Fieber, denen die stärksten Naturkräfte unterliegen, nach sich ziehet.

Der Aal ist weich, fett, wolschmekkend von Fleisch, blättert sich aber nicht nnd ist schwer verdaulich, glutinös und zur Fäulniß geneigt; daher man ihn mit Essig, Pfeffer und Salz speisen muß. Schleimigen, kränklichen und schwachen Personen dienet er nicht. Nach dem Genusse grosser unter dem Bauch gelber Aale sahe man Zufälle, die denen von starken Giften gleich kamen. Die Aalraupe hat ein weiches und glutinöses Fleisch, aber eine wolschmekkende Leber.

Die Forelle hat ein mildes Fett, und ein delicates und gesundes Fleisch. Die Lachs-Forelle ist fetter, und deswegen schwer verdaulicher. Zuweilen ist leztere mit einem Aussaz, Knoten, und Würmern in den Eingeweiden behaftet, und alsdenn zur Speise höchst unsicher.

Der Lachs ist weich und blättert sich, aber wegen seines Fettes schwer verdaulich; doch frisch gesotten, ist er für einen guten Magen eine gesunde Speise, und näret unter allen Fischen am stärksten. Geräuchert ist er ranzigt und ungesund.

Die Asche hat ein weisses, leichtverdauliches, wolschmekkendes Fleisch, das man wie den Barsch, junge Hechte und Karauschen, auch Kranken erlauben kann.

Die

Der **Spierling** oder **Stint** hat ein ungesundes Fleisch. Seinen Namen Seeveilchen trägt er mit Unrecht; denn sein Geruch änelt mehr der Vulvaria als dem Veilchen.

Der **Schnepel** oder die **Meernadel** hat grüne Gräte, und wenn er alt ist, ein hartes, dürres und schwer verdauliches Fleisch.

Die **Flußkarpen**, mitlern Alters, haben ein süsses, fettes, leichtverdauliches und narhaftes Fleisch. Junge sind glutinöß und blätern sich nicht. Alte Spiegel-Karpen haben ein ranzigtes Fett und ein zähes unverdauliches Fleisch. Aus ihren Eyern wird der rote Caviar gemacht.

Die **Barben** haben ein weiches, weisses breyartiges Fleisch, und widerstehn, vorzüglich jung, der Verdauung. Ihr Roggen ist scharf, machet Bauchgrimmen, Erbrechen und Durchfall.

Der **Brachsen** oder **Bresen** hat ein fettes, schwer verdauliches Fleisch, das wenig Narung giebt.

Die **Schleihe** hat ein weiches wolschmekkendes Fleisch, das aber wenig näret, und das Blut und die Eingeweide leicht verschleimet.

Das Fleisch der **Karausche** ist zart, gesund und auch Kranken zu erlauben.

Der Barsch hat ein festes aber leicht verdauliches Fleisch, das einen guten Narungssaft giebet. Der Kaulbarsch ist im Winter am schmakhaftesten. Der Zander ist fett, zart und gesund, doch etwas glutinöser als der Barsch.

Alte Hechte sind hart und schwer, junge Graß- und Mittel Hechte leichtverdaulich, weich von Fleisch, und blättern sich. Auch der Hecht Roggen ist ekkelhaft und erreget Durchfall.

Der Makrel hat ein fettes, wolschmekkendes, aber schwerverdauliches und glutinöser Fleisch, das nur einem guten Magen bekömmt.

Der Kabeljau ist frisch angenem, narhaft und leicht verdaulich. Gesalzen, als Laberdan, und getroknet, als Stokfisch, ist er hart schwer verdaulich und weniger närend.

Der Schellfisch ist weich und blättert sich, hat ein troknes, friables, leicht verdauliches und gesundes Fleisch, das man auch Kranken so gut wie irgend eine Fischgattung, erlauben kann; besonders wenn man ihn, wie bey uns lebendig haben kann.

Der Häring ist ein zarter, weicher, fetter und leichtverdaulicher Fisch. Der gepökelte Häring löset wegen seines Salzes den Schleim auf, befördert die Bewegung des Magens und der Gedärme, machet Appetit und öfnet den

Leib

Leib. Zu wässerichten Gartengewächsen passet er schön. Er verbessert durch seinen Reiz ihre Magen erschlaffende Kraft, und sie mildern durch ihren blanden Schleim des Härings Schärfe. Nüchtern, mit den Gräten genossen, treibt er die Würmer. — Schleimigten Personen, die an Leibes-Verstopfungen, Mangel des Appetits, Magen-Unreinigkeiten und Würmern leiden, ist er eine arzneihafte Speise. Hectischen und Schwindsüchtigen machet er Hizze und Durst; und Personen, die Hautausschläge, offene Wunden und schwärende Eingeweide haben, vermeret er die Schärfe ihrer Säfte. Järige Häringe sind scharf, ungesund und faulend. Die **Bükkinge** oder geräucherten Häringe sind wenig narhaft, schwer verdaulich und verunreinigen das Blut.

Anschog und **Sardellen** kommen mit den Häringen überein, doch machen sie mehr Schärfe und Reiz als die Häringe und treiben wie die Büklinge zur Wollust an.

Die **Schollen** und **Butten** sind weich und blättern sich nicht. Doch haben die grössern Sorten, als der **Tarbutte**, ein zartes, gesundes und leicht verdauliches Fleisch. Unter den kleinen Sorten ist die **Zunge** die schönste. Die andern sind glutinöß und wenig narhaft. Die grosse **Helle-Butte** ist wolschmekkend, aber fett und schwer verdaulich. Von ihr kömmt der Rav und Rekel.

§. 25.

Amphibien, Insecten und Würmer.

Von den Amphibien essen wir: Störe, Neunaugen, Rochen, Schildkröten und Frösche; von den Insecten: Krebse; und von den Würmern: Austern, Muscheln und Schnekken.

Ein junger Stör hat ein delicates und fettes, doch schwer verdauliches Fleisch; alt ist er hart und schwer verdaulich. Der Sterlet ist kleiner und delicater als der Stör. Von diesen Fischen bekommen wir ihre Roggen eingemacht, unter dem Namen Caviar; das eine fette, schleimige, schwerverdauliche und oft von Alter ranzigte Speise ist.

Die grosse Lamprette oder Neunauge, und die gemeine oder so genannte Brikke, werden geröstet und mit Essig eingemacht genossen. Sie nären sich von Aaß und den Unreinigkeiten der Kloaken, sind hart, wenig närend und beschweren leicht den Magen.

Von den Rochen werden merere Gattungen gespeiset, die aber alle eine zähe, harte und schwer verdauliche Speise geben.

Die See-Schildkröte hat ein gesundes, weißgrünlichtes Fleisch, das an Geschmak dem delicatesten Kalbfleisch änelt. Vorzüglich hoch werden ihre Eyer geschäzzet. Weniger Ruhm verdienen die Fluß- und Land-Schildkröten.

Von

Von dem muskulösen und grünen Wasser-frosch werden die Schenkel gespeiset, die ein feuchtes, blandes und leicht verdauliches Nutriment geben.

Die Krebse haben ein hartes, schwer verdauliches und wenig närendes Fleisch, das eine laugenhafte Schärfe besizzet, und gerne Rose, Entzündungen und Nesselsucht hervor bringet. Doch sind die Krebs-Suppen schön, narhaft, und sollen schwindsüchtigen und hectischen Personen gesund seyn. Der Fluß-Krebs ist der weichste und narhafteste; die Hummer fast unverdaulich und nur in Suppen zu gebrauchen. Ihre Scheeren haben das zarteste Fleisch. Taschen-Krebse sowol als Granäle, sind weicher als Hummer, aber härter als Fluß-Krebse.

Die Auster verdienet, sowol wegen ihres schönen Geschmaks als wegen ihres gesunden Narungs-Safts, den Rang vor allen Schaalen-Tieren. Sie öfnet durch ihr Salz den Leib, hat einen weichen närenden Schleim, der die Schärfen einwikkelt, vom Magen leicht aufgelöset wird, und das bindende Wesen sowol in unsern Säften als in den festen Teilen vortreflich ersezzet. Roh öfnen sie durch ihre enthaltene Salzsauße den Leib, und sind leicht verdaulicher als gebraten. Der Stul ist hart und nicht zu geniessen. Mit nachgetrunkenem Bier kann man sie leichter verdauen als mit Wein, der sie hart machet, aber die gute Eigenschaft hat, daß er, wie die Citronen-Säure, ihren Hang

zur Fäulniß verbessert. Austern die krank und faul sind, die in den ersten Sommer-Monaten, vorzüglich im Junius, wo sie ihre Eyer legen, eine Menge roter Würmer enthalten, sind scharf, ungesund und zur Narung verdächtig.

Die **Muschel** ist viel härter und schwerverdaulicher als die Auster. Gebraten ist sie zu hart; am besten ißt man sie gekocht, aus ihrer eignen Schaale. Die alten Muscheln, deren Fleisch nach dem Sieden rötlich ist, haben eine Schärfe bey sich, die den Hals entzündet, Husten und Heiserkeit verursachet; die weissen, hellrötlichen, feisten und fleischichten sind die besten. Zuweilen sind sie krank, oder nehmen giftige Insecten und Seesternchen auf; und äussern alsdenn die Folgen eines genossenen Gifts. Einige bekommen Herzgespann, Convulsionen und Gliederzittern davon; andern schwillet der Kopf, sie bekommen Jukken und Haut-Ausschläge, Fieber-Anfälle mit Phantasiren, und erbrechen sich; welches man mit diluirten Meerzwiebel-Essig unterhalten muß. Kömmt von selbst kein Brechen, so giebt man ein Vomitiv. Nach dem Erbrechen reiniget man den Leib mit Weinsteinrahm, und läßt viele vegetabilische Säuren, die das rechte Gegengift sind: Citronen-Saft, Essig, Johannisbeeren-Saft dabey trinken.

Die Schnekken haben eine starke bindende Gallert, die narhaft ist, die Schärfe einwikkelt,

kelt, und ausgezerten, verbluteten, hectischen und schwindsüchtigen Personen eine gute Brühe giebt.

§. 26.

Das Pflanzenreich.

Neben den Fleisch-Speisen wieß uns die Natur das Pflanzenreich zu unserer Narung an, um dem faulenden Stof im Blut die akalische Beschaffenheit unserer Säfte, die zulezt durch den häufigen Fleischgenuß entstehet, durch die Fäulniß dämpfende Kraft der Vegetabilien das Gleichgewicht zu halten. Die ersten Bewoner der Erde näreten sich von Beeren, Wurzeln, Kräutern und Nüssen, ehe sie den Gebrauch des Pflugs kannten, und das Blut unschuldiger Tiere zu vergiessen, genug abgehärtet waren. Noch izt leben im Morgenlande viele Völker, die sich gröstenteils aus dem Pflanzenreich nären, und gesund dabey sind; ob sie gleich an eßbaren Tieren keinen Mangel haben. — Bey ausbrechenden hizzigen Krankheiten ekkelt uns am ersten, aus einem heilsamen Instinct der Natur, vor Fleischspeisen; und wir dürsten nach Vegetabilien, um an ihren külenden Säuren unsern innern Brand zu löschen. Im schwülen Sommer ist eine hizzige Fleisch-Diät uns nicht so gesund, als vegetabilische Speisen; und eben um die Zeit gab uns die Vorsehung die Menge Pflanzen, und den Ueberfluß an külenden und säuerlichen Früchten. So speisen in den heissen

Erd-

Erdstrichen die Menschen vorzüglich Pflanzen, um den fäulichten Character ihrer Säfte zu dämpfen, den die Hizze ihres Clima darin erzeuget. — Personen, die ein cholerisches Temperament, eine wilde zornige Gemütsart, heftige Leidenschaften, alkalische Schärfe der Säfte, Haut-Krankheiten, und einen Hang zu hizzigem Fiebern und Gallen-Krankheiten haben, dienet kein Fleisch. Sie befinden sich besser bey vegetabilischer Kost; und können ihre körperlichen Feler durch eine säuerliche, aus Obst und Pflanzen bestehende Diät verbessern. — Doch sind wir nicht von Vegetabilien allein zu leben bestimmt. Sie sind weniger mit unserer Natur verwandt, als die Fleischspeisen, die bey dem Tiere schon merere Grade der Verdünnung erlitten; und erfodern eine kräftigere Einwürkung der tierischen Organe, ehe sie fähig sind in unsere Substanz überzugehen. Das närende Wesen ist in ihnen sparsamer ausgeteilet, und mit mehr narungslosen Teilen verbunden; sie nären weniger, und weniger dauerhaft als das Fleisch. Darum haben die Graß fressenden Tiere die ungeheuren Mägen, und die grosse Menge Narungsmittel nötig, um den zum Ersaz nötigen Milchsaft ausziehen zu können. Bey einer blossen vegetabilischen Diät bekömmt die Muskelfaser nie ihre gehörige Stärke und Reizbarkeit, und die Gefässe nie so viel festes, rotes, öligtes Blut; das ein Eigentum starker Naturen ist. Die Muskelfaser wird schlaf, das Blut wässricht, das Gesicht blaß, der Magen schlaf und mit

Säu-

Säure überladen; und in allen Verrichtungen verrät sich eine Schwäche, die mit keiner dauerhaften Gesundheit bestehet. Viele Pflanzen-Speisen machen Säure, Sodbrennen und Koliken; einige durch ihre viele Luft, die sie in ihrer Mischung enthalten, gerne Blähungen in einem schwachen Magen; andere leicht Krudi-täten in den ersten Wegen; besonders die Saamen der Gräser, wenn sie ungegoren genossen werden.

Wie das Tier durch seine Gallert näret: so nären die Pflanzen durch ihren Schleim; der ihnen entweder hart, als ein Bindungs-Mittel ihrer festen Teile anklebet, oder in ihren Säften enthalten ist, und mit leichter Mühe auch durch die Kunst, ausgezogen werden kann. Die Narung, welche die Pflanze giebt, ist verschieden, sowol nach ihren verschiedenen Teilen: Wurzeln, Blättern, Saamen, und nach ihrem Alter; als auch nach dem Clima, der Jahrszeit und Witterung, in welcher sie ihren Wachstum erlanget hat. Die Pflanzen feuchter und kalter Gegenden sind wässricht, wenig närend, und füren viel Unrat bey sich. In warmen Climaten sind sie süsser und gewürzhafter von Geschmak, und enthalten mehreren und verdichteren Narungsschleim. Bey feuchter und warmer Witterung sind sie wässrichter, weniger närend und mehr zur Fäulniß geneigt; bey trokner und heisser Witterung werden ihre Bestandteile mehr verdünnt, gekocht, näher aneinander gebracht,

bracht, und enthalten unter gleichem Umfang mehr närende Materie. Das Getreide, das in dürren und warmen Sommern wächst, ist gesünder, enthält mehr närenden Schleim und schwillt daher bey seiner Zubereitung beträchtlicher auf. — In ihrer frühesten Kindheit ist die Pflanze ein fades Gemisch aus Wasser und Erde, die wenig Narung und würksame Bestandteile enthält; so daß um diese Zeit auch scharfe und giftige Pflanzen ohne Schaden genossen werden können. Beim zunehmenden Wachstum treten salzigte Teile mit in die Verbindung ein, und geben der Frucht den herben, erdhaften und strengsauren Geschmak, den wir vor ihrer Reiffe an selbiger warnehmen. Gegen das Ende der Zeitigung kömmt noch zu den erdigten und salzigen Teilen der lezte Bestandteil eines vollkommenen Schleims, das brennbare und ölige Wesen hinzu, das das hervorstechende dämpfet und die Gleichheit der Teile hervorbringet, der Frucht ihre Farbe, ihren eigentümlichen gewürzhaften Geruch und den süssen Geschmak, das Kennzeichen von der Gegenwart eines närenden Schleims, giebt. Die Wurzel der Pflanze, die zunächst ihre Narung aus der Erde sauget, und gleichsam das Seih-Werkzeug aller in der Pflanze aufsteigenden Säfte ist, enthält im Ganzen genommen, viel Erde und giebt eine grobe Narung. Die Blätter und Stiele werden nur in ihrer frühen Jugend genossen und sind im Alter zasricht, unverdaulich und narungsloß. Die Blüten dienen zur Be-

feuch-

fruchtung, zur Arzney, und zum Vergnügen; selten zur Speise. Der Saame ist gleichsam der lezte Teil der Pflanze, der von den Säften wächst, die die Ausarbeitung der untern Röhren schon erlitten, den die Pflanze in ihrem vollenkommensten Zustand hervorbringet. Er enthält, nebst der künftigen Pflanze im kleinen, zugleich ihre erste Narung und ist zum Nären bestimmt; ein Narungsmittel, das viele närende Materie in einem engen Raum einschliesset und überflüssig häuffiger wächset, als zur Fortpflanzung seines Geschlechts nötig ist.

Auch die Pflanzen haben ihre Krankheiten, Wasser- Dürr- und Bleichsuchten, Verhärtung, Krebsschäden und Geschwulste, und werden von Blattläusen, wie das Tier vom Ungeziefer, geplaget. Um diese Zeit sind sie zu unserer Narung untauglich; teils weil sie verfaulet, narungsloß, von Insecten beschmizt und zerfressen sind; teils weil die Ursache ihrer Krankheit, als giftige Honig- und Mehltaue, die Gesundheit des Menschen verlezzen. Dergleichen Geschwulste findet man vorzüglich in nassen Jahren am Rokken, unter dem Namen von Mutterkorn. Dieses verursachet, wenn es scharf von Geruch und Geschmak, in beträchtlicher Menge unter dem Korn ist, und frisch verbakken wird, bey Leuten, die viel Brodt essen, allerhand giftige Würkungen, Magenweh und Koliken; und ist die Mutter der fürchterlichen Kriebel-Krankheit, die mit Taubheit, Steifigkeit

keit und einer prikkelnden Empfindung in den Gliedern anhebt, in der Folge schrekliche Krämpfe, Verzerrung und Verdrehungen der Glieder und Convulsionen erzeuget, und mit kaltem Brand und Tod endiget. Eine andere Krankheit des Getreides ist der Rost, oder ein gelbroter Staub, der sich an den Balg und Halm des Getreides anhänget; und der Brand, der vorzüglich dem Weizzen eigen ist und in einem schwarzen klebrichten Staub bestehet, der die Körner statt des Mehls ausfüllet. Beyde, sowohl der Rost als der Brand, machen das Korn ungesund, schwer verdaulich, und berauben es seiner närenden Substanz. Einige Pflanzen sind von Natur scharf und ungesund; und füren ein Gift bey sich, das entweder in ihrer ganzen Substanz, oder nur in gewissen Teilen: in den Wurzeln, Blüten, Blättern, oder Saamen enthalten ist. Einige sind in gemässigten Climaten eßbar, in wärmern Ländern scharf und giftig. Die Pfirsche, die bey uns gelinde öfnende Würkungen hat, ist in Persien ein heftiges Purgier-Mittel. Der Schwindel-Haber, der am meisten unter dem Haber wächst, hat eine betäubende und dumm machende Kraft; macht Schwindel, Kopfschmerz, Krämpfe, Gliederzittern und Nervenschwäche. Die Trespe giebt ein schlechtes Brodt, weil sie die geschwinde und gehörige Gärung des Mehls hindert; und äussert, wenn sie in beträchtiger Menge unter dem Korn ist, eben die Würkungen, wie der Schwindel-Haber. Wie viele Beispiele von den fürch-

fürchterlichsten und tödtlichen Würkungen hat man, vom **Wasser-Schierling**, gemeinen Schierling, Bilsenkraut, der Toll-Kirsche, und den Beeren des Eibenbaums u. s. w. wenn sie aus Unwissenheit oder Unvorsichtigkeit mit eßbaren Wurzeln und Früchten verwechselt, genossen sind! diese Verwechselung ist bey den giftigen und eßbaren Gattungen der Pilze, Schwämme und Morcheln noch leichter; weil ihre Unterscheidungs-Zeichen verstekt und weniger bekannt sind, und einige Gattungen auf dem einen Boden eßbar, auf dem andern giftig sind.

§. 27.

Die mehlichten Pflanzen.

Das Mehl finden wir in den Saamen der Pflanzen, bey einigen Gräsern unter dem Namen des Getreides; bey den Schoten-Gewächsen, unter dem Namen der Hülsenfrüchte; im Mark einiger Palmen, als beim Sagobaum; und endlich bey einigen knollichten Wurzeln, als bey den Kartoffeln, den Tugitambours u. s. w. Das warme Wasser ziehet aus dem Mehl eine Menge Schleim aus, ein Kraft- oder Stärke-Mehl; und von einigen Getreide-Sorten, als vorzüglich vom Weizenmehl, bleibt eine zähe leimartige Substanz auf dem Boden zurük, die schwer und zum Teil gar nicht in Wasser auflößlich ist, aber durch

die Gährung zerstöret und in den Säften de
Magens auflößlich gemacht wird. Das Kraf
mehl oder die Blume ist ein feiner in erdige
Teilen eingehüllleter Schleim, der den gröste
Anteil an dem nårenden Wesen des Mehls hä

2. Das Getreide.

Das Edelste unter den Mehl gebenden Pfla
zen ist das Getreide, das in einem engen Ur
fang viel von dem nårenden Schleim enthäl
und daher im Wasser beträchtlich anschwillt.

Die Gattungen desselben sind desto narhe
ter, je schwerer sie zu verdauen sind. Das ro
ungegorne Mehl, das in seinen kleinsten Te
len noch fest verbunden und in seiner völlige
Mischung ist, läßt sich schwer in unsere Säf
auflösen und in einen guten Milchsaft verwa
deln. Allein es nåret stark und dauerhaft, wen
es von einem herculischen Magen und einer krä
tigen Galle bezwungen, und bey starken Le
besübungen in einen gesunden Narungssaft u
gearbeitet wird. Allein wenigen ist es gegebe
das ungegorne Mehl in Mehlbreien, Mehlklu
pen, Pfannenkuchen und andern kleisterigen K
chenwerk zu überwinden. Es hinterläst im M
gen, der es nicht verdauet, einen zähen, u
auflößlichen Kleister, Unreinigkeiten, Würme
Säure, Blähungen und Unverdaulichkeiten
den Gedärmen. Es verschleimet das Blut, v
stopfet die Eingeweide, und vorzüglich die e
saugenden Milchgefäße und das Gekröse, u
gie

giebt zu Dürr- und Wassersuchten und Schleimfiebern Gelegenheit. Kinder, die mit dergleichen Narungsmitteln gefüttert sind, bekommen Bäuche, wie Trommeln, dürre stokkige Gliedmassen, englische Krankheit, und sterben an Schleichfiebern und Atrophie.

Daher erfodert das Mehl eine Zubereitung, wenn es uns eine gesunde Speise geben soll. Wir malen das Korn, befeuchten es mit Wasser, kneten es, lassen es gähren, und bakken es endlich. Die Müle zerstöret die gröbste Verbindung des Korns, zerreibt es zu einem feinen Staub, auf den nachher die auflösende Kraft des Wassers, der Gärung und des Feuers um desto besser würken kann, je feiner es gemalen ist. Der Mülstein muß nicht zu weich seyn, weil er sonst zu viel Abgang hat; und, nach der Schärfung des Steins, zuerst fürs Vieh gemalen werden. Der abgeriebene mit dem Mehl vermischte Sand beschweret den Magen, verlezzet die Gedärme und verstopfet die Eingeweiden. Das gemalene Korn wird mit Wasser angefeuchtet, und zu einem festen Teig durchgearbeitet. Bey uns geschicht das Kneten des Teiges mit den Füssen; welches, ausser den kleinen Umstand, daß man zugleich die Ausdünstung, die abgeschabten Nägel und Häute von den Füssen des Bekkers mit vorlieb nehmen muß, zur innern Vermischung des Mehls mit dem Wasser eben so gut ist, als wenn es mit den Händen geschiehet. Das Wasser muß rein,

weich und süß seyn, das man zum Anmengen des Mehls nimmt; weil der Schmuz des Wassers schon für sich ungesund ist, und die fremdartigen Teile desselben die kräftige Aufschliessung des Getreides und seine Gärung hindern. Auch das hinzugetane Salz hat seinen Anteil, an der Auseinandersezzung und Subtilisirung des Mehls. Allein das meiste muß die, durch ein zugeseztes Ferment erwekte Gärung thun. Diese würket einförmig durch die ganze Masse mit gleicher Gewalt; verdünnet, zersezzet, und schliesset das Mehl inniglich auf, und trennet den Zusammenhang desselben in seinen kleinsten Bestandteilen, durch ihre innere Bewegung. — Man hat ein saures Ferment, den Sauerteig, der dem Rokken vorzüglich zugesezzet wird; und ein süsses, die Bierhefen, die aber die Substanz des Mehls nicht mit der Energie aufschliessen als der Sauerteig. Die Spundhefen sind besser als die Grundhefen, die allen faulen Auswurf des Biers enthalten. Noch werden Eierdotter, Brandwein, Zukker und Honig, die unschuldig; oder Pottasche, Vitriol, und Seifensieder-Lauge, die der Gesundheit nachteilig sind, dem Mehl zur Beförderung der Gährung zugesezzet. Zulezt wird der Teig gebakken, durch die Einwürkung des Feuers noch mehr aufgeschlossen, von seinem überflüssigen Wasser befreiet, und der Gährung ein Ende gemacht, die ihn sonst in einen sauren Klumpen verwandeln würde. Der Teig muß hinreichend gar seyn, wenn er nicht schwer verdaulich, bläher

un

und kleistrig seyn soll; langsam und nicht zu schnell gebakken, oder nicht verbrannt, wenn er nicht seines Geistes und seines süssen Safts beraubt werden soll. Durch diese Zubereitung erhalten wir das zarte, gesunde und lokkere Brodt, das von der Wiege an bis ans Grab unsere tägliche Speise ist, ohne uns zum Ekkel zu werden. Ein herzstärkendes Aliment, wodurch sich Ermattete erholen, wenn sie nur an Brodt und Wein riechen; und jeder an dem erquikkenden und kräftigen Geruch spüren kann, der in einen Bäkkerladen tritt, wo es aus dem Ofen genommen wird. Es ist ein dauerhaftes und festes Nutriment, das eine Menge närender Materie in einem kleinen Raum enthält; so daß Gefangene bey Brodt und Wasser fett werden; und doch leicht verdaulich ist, weil die Gärung dieselbe verdünnet und getrennet hat. Ein jeder, Kind und Greiß, Kranke und Gesunde, der Stuzzer und Drescher verbauen sie, jene ihr Coffeebrodt, diese den schimmlichen Bonpournikkel. Eine Speise, die narhaft und leicht verdaulich ist, und doch den Magen in Arbeit und Uebung erhält, die sich mit allen Speisen verträget und vermischen läst, und als Vegetabile der Fäulniß unserer Säfte widerstehet. Zu saures Brodt frist die Zäne an, und machet Kindern und schwächlichen und kränklichen Personen Sodbrennen, Würmer und sauren Kleister im Magen. Warmes und ganz frisches Brodt läßt sich nicht gehörig kauen und mit dem Speichel mischen, ballet sich im Ma-

gen in Klumpen zusammen, macht Drükken und Entzündung im Magen, Koliken, Schleim und verstopfte Eingeweide. Kinder, Frauenzimmer, und Personen die eine sizzende Lebensart füren, müssen es gar nicht essen. Das Mehl, das leicht in Gährung gehet, ist zur Bereitung des Brodts am besten. Weizzen- und Rokkenmehl gähret leicht, Haber und Gersten schwerer. Das **Weizzenbrodt** ist süsser und weisser, näret wegen des vielen Kraftmehls stärker, erzeuget die wenigste Säure im Magen; doch kann das süsse Ferment, womit es bereitet wird, dasselbe nicht so gut subtilisiren, als der Sauerteig beim Rokkenbrodt thut. Ein gutes Weißbrodt muß nicht teigicht, sondern elastisch seyn, und allenthalben egale Augen haben. Für Kränkliche ist das Weizzenbrodt gesunder, als Rokkenbrodt. Doch verursachet ein lange fortgesezter Genuß des Weizzens endlich Schärfe im Körper. Das **Rokkenbrodt** ist mehr reinigend, und öfnet den Leib; daß es so gar Ungewönten Durchfall erwekken kann. Das **Herrenbrodt**, das aus der Blume des Korns verfertiget wird, ist kräftiger, als das, wozu man die ganze Substanz des Korns nimmt. **Zwiebak** saugt begierig die auflösenden Verdauungs-Säfte ein, zerfließt im Munde und ist leicht zu verdauen. Das grobe **Schwarzbrodt** oder der **Bonpournikkel** füret ausser dem Mehl noch die Hülse mit bey sich, die keine närende sondern eine scharfe, ölig-te und reinigende Kraft besizzet. Daher näret es um so viel weniger, als die Kleien an seiner

Kom-

Komposition Teil haben. Doch ist es eine kräftige, vorstehende und narhafte Speise, und nicht so schwer zu verdauen, als man sich gemeiniglich vorstellet; weil bey uns schwache und starke, arme und reiche Personen sie ohne Beschwerde geniessen. Es hält so wol wegen seiner Säure, als wegen der reinigenden Kraft der Kleien, den Leib offen. Junges Korn, gleich nach der Erndte, ist zum Brodt nicht gut; es hat noch zu viel Wasser, und die gehörige Festigkeit und Verdichtung seiner Teile nicht. Lange aufgespeichertes, wird, wenn es nicht oft geworfen wird, stikksend, von Insecten und Mäusen zerfressen und beschmuzzet; und die verschiedne Feuchtigkeit der Luft, die es bald mit Wasser tränkt, bald wieder beträchtlich davon befreiet, bringet durch diese abwechselnde Bewegung endlich eine Veränderung in der Süssigkeit und Narhaftigkeit seines Schleims hervor.

Der **Weizzen** ist süsser und weisser, als der Rokken; und näret wegen seines vielen Kraft-Mehls stärker, als dieser. Ausser dem Mehl bestehet ein Viertel desselben aus einem zähen Leim, der sich im Wasser nicht auflöset, in Fäulniß übergehet und sich also zur tierischen Natur neiget. Ungegoren macht er leicht Schleim und Kruditäten im Magen, und Verstopfung der Eingeweiden. Daher ist er gegoren und in Brodt gebakken, am besten anzuwenden; doch füret sein lange fortgesezter Gebrauch endlich eine Schärfe in unsere Säfte ein, die unserer Gesundheit nachteilig ist. Weizzen-Grieß ist schmakhaft und närend.

 Der

Der Spelt hat, wie der Weizzen, viel von dem zähen, den tierischen Substanzen nahe kommenden Leim. Er giebt weniger närendes Mehl, als der Weizzen.

Der **Rokken** giebt eine Menge eines narhaften Schleims, reiniget den Körper, hält den Leib offen, und widerstehet der Fäulniß mehr, als der Weizzen; weil ihm der leimichte Bestandteil fehlet.

Die Gerste kület und ist narhaft. Doch das Brodt von Gerstenmehl ist blähend und schwer verdaulich. Die Suppen von den Graupen sind narhaft und wikkeln die Schärfen ein, sie enthalten das Kraft-Mehl und den Schleim des Korns, wenn man die Körner selbst herausnimmt. Die Graupen selbst sind blähend und schwer verdaulich; gebrochen, unter dem Namen friesischer Grüzze, nären sie mehr und sind leichter zu verdauen.

Der **Haber** näret wie der Gersten, weniger als Rokken und Weizzen. Der Haberschleim hat bey Schärfen und Spannungen eine erweichende und einwikkelnde Kraft.

Der **Reiß** giebt eine narhafte, gesunde und leicht verdauliche Speise, die nicht zähe und im Wasser leicht auflößlich ist. Doch näret sie nicht so stark, als Weizzen und Rokken. Sie hält den Leib gelinde an, und wird daher bey Durchfällen und Dysenterien gebrauchet.

Die

Die Hirse hält den Leib an, ist schwer verdaulich und blähend, und näret nicht stark. Wir brauchen sie zu Kuchen, und Suppen in Milch und Fleisch-Brühen gekocht.

Die Schwaden oder Manna-Schwingel sind süsser und leicht verdaulicher, als Hirsen; und werden in Milch und Fleisch-Suppen genossen.

Der Buchweizzen giebt ein schwer verdauliches und Schleim erzeugendes Mehl; am besten ist die Grüzze davon.

b. Palmen-Mark.

Sego oder Sago, wird von dem Mark des Sagobaums, einer Art Palmen, verfertiget. Der Baum wird, wenn er reif ist, in Enden gesäget, gespalten und das Mark heraus gekrazt. Dis Mehl wird zu Brei, Brodt und andern Speisen im Orient verwandt; das aber nicht so stark als das Mehl unsers Getreides näret, und einem schwachen Magen leicht Kruditäten und Verstopfungen der Eingeweide, wegen seines vielen zähen Schleims, erwekket. Die Sago-Grüzze, wird aus einem verdikten durch einen Sieb gedrükten und in Körner gebildeten Brei dieses Mehls verfertiget.

c. Hülsen-Früchte.

Die Hülsen-Früchte nären stark; aber nicht so stark, als das Getreide. Ihre Rinde ist dik-

ker, ihre Substanz gröber und weniger subtilisirt. Daher schwellen sie im Wasser nicht so beträchtlich auf, als das Getreide. Sie füren eine Schärfe bey sich, die sich bey ihrem Genuß auf der Zunge und nachher im Körper auf mancherlei Art verrät. Sie sind schwer verdaulicher als das gegorne Getreide, halten den Leib an und blähen einen schwachen Magen wegen der vielen Luft auf, die sie in ihrer Mischung haben und wegen der schwachen Vereinigung ihrer Teile leicht faren lassen. Der Milchsaft, den sie geben, ist roh, und der närende Schleim in ihnen grob und erdigt, der den Kopf mit Dünsten erfüllet, traurig und schwermütig macht, das Blut verdikkt, die Eingeweide verstopft, und dem Blute endlich eine Schärfe zufüret, die sich auf mancherlei Art, vorzüglich durch Haut-Krankheiten verrät; wenn er nicht von dem harten Magen eines arbeitsamen Mannes bezwungen wird. Auch die Hülsen derselben sind dem Magen nachteilig; daher man sie geschroten, oder weich gekocht und durchgeschlagen geniessen muß. Sie sind für Kinder und Frauenzimmer, für Gelehrte und Künstler, für schwache, kränkliche, hypochondrische, an Gicht, Stein und Scorbut leidende Personen eine verwerfliche Narung. Nur Handwerker, Bauren, Arbeiter und andere Personen, die schwere Leibesübungen haben, verdauen sie gut und bekommen eine dauerhafte und vorstehende Narung davon.

Die **Erbsen** des Gartens, wenn sie noch zart und nicht zeitig sind, sind leicht zu verdauen; doch blähen sie und nären wenig. Die jungen Schoten sind leichter verdaulich, als die der türkischen Bonen. Die Feld-Erbsen blähen, sind schwer zu verdauen und geben einen schlechten Narungssaft; vorzüglich wenn sie mit der Hülse genossen werden. Die grauen Erbsen sind schwer verdaulicher, als die grüne und weisse Spielart.

Die **Welsche- oder Brechbone** wird im Sommer frisch auf unsere Tische gesezzet, sie giebt eine gute doch schwere Speise, die Blähungen machet, und daher mit gewürzten Kräutern genossen wird. Die grossen **Windserbonen** sind die besten. Die kleinere Spielart oder die **Feld- und Saubone** ist von jeher mehr beschuldiget, als sie verdienet. Sie ist wegen ihrer Wärme leichter zu verdauen, als Erbsen und manche andere Hülsenfrucht. Matrosen, Taglöner und ganze Armenhäuser werden bey uns tagtäglich damit gespeiset und leben gesund dabey. Die jungen Schoten der **türkischen Bonen** sind gesund, leicht verdaulich, doch blähend und wenig narhaft. Die Spargelbonen sind trokner, narhafter, aber auch schwer verdaulicher. Mit Salz oder Essig eingemacht, sind sie schwerer zu verdauen, als frisch.

Die **Linsen** sind nicht so schwer zu verdauen, als die übrigen Hülsenfrüchte; doch machen

sie

sie in gleicher Masse Blähungen, und solchen, die schwache Eingeweide haben Kolikschmerzen. **Richern, Wikken** und **Feigbonen** sind bey uns nicht usuel.

d. Mehlichte Knollen-Gewächse.

Die Kartoffeln geben eine grobe und blähende Narung, und nären weniger als Hülsen-Früchte und Getreide. Doch sind sie leicht verdaulich; und für Millionen Menschen eine gesunde Speise, wenn sie von starken und arbeitsamen Menschen genossen werden. Diejenigen, die weisse Blüte haben, dann und wann frisch aus dem Saamen gezogen, beim Kochen lokker und mehlicht werden, aufspringen und im Wasser sich leicht in einem Brei auflösen lassen, sind die besten. Doch kann die gesundeste Speise, unter gewissen Verhältnissen, ungesund werden. Sie sind ungesund, wenn sie viel und oft, bey einer andern Schleim erzeugenden Diät von Kindern, schwachen und schleimichten Personen genossen werden; wenn sie fest und schliffig sind, beim Kochen nicht mehlicht werden, und auf einem lettigen Boden gewachsen sind. Sie sind ein Aliment, das wenig Narung in einem grossen Umfang hat, und man muß viel davon essen, wenn man gesättiget seyn will. Darum dehnen sie, wenn man sie täglich speiset, den Magen aus, erweitern die Gedärme und schwellen den Bauch auf. Sie erzeugen Roz, Würmer, und Kruditäten in den ersten Wegen, und einen groben und häuffigen Schleim im Blute.

Die

Dieser beschweret vorzüglich die Lungen, macht die Brust dämpfig; und Personen, die viel Kartoffeln essen, sind mehr als andere asthmatischen Zufällen unterworffen. Sie verstopfen die Eingeweide und vorzüglich das Gekröse, und geben zu allerhand cachectischen Kinderkrankheiten, Dürr- und Bleichsuchten Gelegenheit. Die Kinder gemeiner Leute, die viel Kartoffeln essen, verwachsen zu den sonderbarsten Carrikaturen. Sie haben aufgetriebene Bäuche, wie die feisten Domherren, und sind dabey am ganzen übrigen Körper so mager, als ein schwindsüchtiger Magister. In ihrem Gekröse findet man nach dem Tode eine Menge Knolien, als wenn die Kartoffeln wieder darin auferstanden wären.

Die **Unter-Artischokke, Tauzinambour** eine knotichte Wurzel aus dem Sonnenblumen Geschlecht, die süsser, weniger mehlicht, schwer verdaulicher und klebrichter ist, als die Kartoffel. Ueberdem hat man noch die **Erdmandeln, Jerusalems-Artischokke, Oebiswurzel, Batatten** und andere mehlichte Knollengewächse, die hier wenig im Gebrauch sind.

§. 28.

Eßbare Wurzeln.

Die Wurzeln wachsen unter der Erde, ohne Zugang von Luft und Sonnenlicht, haben keine

Aus-

Ausdünstung als die durch die Blätter, und enthalten die gröbsten, am wenigsten durchgearbeiteten Säfte der Pflanze. Sie sind den Insekten-Larven, kriechenden Gewürmern und Amphibien bloß gestellet und oft mit ihren unreinen und scharfen Säften beschmizt. Sie nären weniger, als die vorigen Speisegattungen. Die süssen und süßbitterlichen dienen nur vorzüglich zur Ernärung, die scharfen und balsamischen zur Arznei, oder zum Gewürz, als Zusaz und Verbesserungsmittel andrer Speisen.

a. Süsse Wurzeln.

Viele dieser saftreichen Wurzeln geben eine gute, leicht verdauliche Narung, die weniger als die Hülsenfrüchte und nachfolgenden Kräuter blähet. Ihre Substanz ist zart und ihr Gewebe leicht zertrennlich, und kann vom Magen bald in einem Brei aufgelöset werden. Sie haben einen schleimigen Narungssaft und einen zukkerhaften Bestandteil, der bey einigen, wie bey der Zukkerwurzel, in Substanz ausgezogen werden kann. Sie lösen gelinde auf, wegen ihres seifenhaften Wesens, reinigen, halten den Leib offen, wikkeln die Schärfen ein, und verdünnen und versüssen das Blut. Daher sie für Personen, die dikkes Blut, schwarze Galle, verstopfte Eingeweide haben, für hypochondrische, gichtische, an Stein, Scorbut, Hectik, Schwämmen und allerley Schärfen und Erosionen leidende Personen eine vortrefliche Narung sind.

Die

Die **Zukkerwurzel**, ist eine zarte, nårende, leicht verdauliche und wenig blåhende Speise, die alle die oben erwånten Eigenschaften im vorzüglichsten Maaß besizzet.

Die **Mohrrüben**, **Carotten**, davon die gelbe und rote Sorte die beste ist, geben gleichfals eine gesunde und leicht verdauliche Speise. Der honig artige ausgepreßte Saft dienet nüchtern wider Würmer, wider den trokkenen Husten, bey Schwindsuchten und andern Brust-Krankheiten, und zum Pinseln der Schwåmme im Munde der Kinder. Die gekochten und zu Brei gestossenen Carotten brauchet man mit gutem Erfolg zu Umschlågen, bey krebshaften Geschwüren.

Die **rote Rübe** (die Wurzel des roten Mangolds) hat die nemliche Beschaffenheit. Wegen ihrer faden Süssigkeit wird sie mit Essig genossen, und bekömmt dadurch eine külende Kraft.

Die **Pastinakken** kommen mit den Carotten überein, doch machen sie mehr Blåhung. Die Sage, daß die järigen Wurzeln giftig seyn sollen, ist wohl von der Verwechselung der Pastinakken mit der Wurzel der Hunds-Petersilie und des Schierlings entstanden.

Die **Rüben** sowol, als die nåchstfolgenden Wurzeln dieser Abteilung, sind nicht so süß, sondern mehr süßbitterlich von Geschmak. Roh sind sie scharf und sehr blåhend, beydes

min-

mindert sich durchs Kochen. Sie geben eine gute Narung, die vorzüglich bey Brust- und Halskrankheiten, Nieren-Schleim, schmerzhaftem Uriniren und Auszerungen nicht undienlich ist. Die märkschen und teltauer Rüben sind die besten. Die grossen, wässrichten, holzichten und schwammichten verdienen weniger Lob. Fürs Vieh sind die Rüben ein vortrefliches narhaftes Futter, deren Geschmak sich sowol ihrem Fleische, als der Milch mitteilet.

Der **Kohlrabi** kömmt mit den dichtern, mehr närenden und weniger blähenden Rüben-Sorten, in seinen Eigenschaften überein.

Die **Scorzoner-Wurzel** giebt eine zarte, süßbitterliche, seifenhafte Speise, die leicht zu verdauen, narhaft und gesund ist.

Die **Haber-Wurzel, Bokobart**, ist gleichfals ein gesundes, dem vorigen änliches Nutriment, das aber mehr blähet.

Die **Cichorien** haben einen mehr bittern Geschmak, und wie die beyden vorigen Wurzeln, ein seifenhaftes Wesen, das die Stokkungen zerteilet, die Eingeweide wieder aufschliesset; und bey hypochondrischen, melancholischen und andern schwarzgallichten Krankheiten von ausnehmender Würkung ist.

Die **Petersilien-Wurzeln** geben eine süsse, weiche, gelind aromatische Speise; doch machen sie Blähungen.

Die

Die Zellerie-Wurzel hat einen bitterlich aromatischen Geschmak, befördert den Appetit, und reizzet zur Liebe. Roh, als Salat, ist sie schwer verdaulich und blähend.

Der Spargel giebt eine weiche, saftreiche, leicht verdauende Speise. Er hat eine eröfnende Kraft und treibt den Harn. Sein flüchtiges urinöses Salz, giebt dem Harn seinen stinkenden Geruch und reizt zur Wollust. Der Citronen-Saft dämpfet dieses Salz, und der Urin riechet alsdenn nicht. In grosser Menge genossen, soll er die Anfälle vom Stein, Blutharnen, Podagra, und Hämorrhoiden beschleunigen. Auch die zarten Sprossen und Keime der gemeinen Sonnen-Blume, des Hopfens, Hauhochels, der Haberwurzel und des Flieders und die Blattrippen des Broccoli werden als Spargel genossen.

Scharffe Wurzeln und Knollen.

Diese nären nicht, blähen und sind schwer zu verdauen. Sie haben ein scharffes flüchtiges Salz, (das sie aber beim Kochen verlieren); und daher eine eröfnende, Schleim auflösende und reizzende Kraft. Kalten und schleimigen Naturen bekommen sie gut; bey denen sie die schläfrige Muskelfaser beleben, und die rozzigen Stokkungen ihrer Säfte einschneiden. Sie erwekken den Appetit, befördern die Ausdünstung und den Urin, und dienen wider den Scorbut.

Der Radieß ist die mildeste unter diese[r] Wurzeln.

Der Rettig ist schärfer, blähet und erwe[k]ket gerne Wind-Koliken, wenn man gleich Bie[r] darnach trinket.

Der Meerrettig, eine scharfe und beisse[n]de Wurzel, die troknen und hizzigen Constit[u]tionen nicht gut bekömmt.

c. Gewürzhafte Wurzeln.

Sie haben ein balsamisches, flüchtiges, la[n]genhaftes Wesen, das die festen Teile reizze[t,] ihre Arbeit auf die Säfte vermeret, den Schlei[m] und die Kruditäten der ersten Wege einschne[i]det, und den Appetit, die Ausdünstung, de[n] Urin, die Zeiten der Weiber und den Trieb z[ur] Liebe befördert. Daher gehören sie nicht u[n]ter die Narungsmittel, weil sie arzneyhafte Krä[f]te haben, sondern unter die Gewürze; und si[nd] allen vollblütigen, hizzigen, troknen, zu Blu[t]flüssen geneigten und am Stein leidenden Pe[r]sonen ungesund.

Der Knoblauch hat ein durchdringend[es] flüchtiges Salz, das sich nach dem Genuß de[s]selbigen dem Fleisch, dem Atem, der Milc[h,] dem Schweiß und dem Urin mitteilet. Ein G[e]würz, das bey zähen und leimichten Unreini[g]keiten der ersten Wege, bey vermindertem A[b]gang des Urins, und bey wassersüchtigen Z[u]fällen gute Dienste thut. Allein den Augen i[st]

sein

seine Schärfe, so wie die der übrigen Arten, nachteilig.

Die Zwiebeln haben weniger Schärfe und einen weniger ekkelhaften Geruch. Sonst sind sie dem Knoblauch, in ihren Würkungen änlich.

Das **Lauch** ist nicht so penetrant, weil sein flüchtiges Salz in mehreren Schleim eingewikkelt ist. Sonst änelt es dem vorigen.

Der **Porrey** und die **Schalotten** sind von gleicher Würkung.

§. 29.

Kräuter.

Die Kräuter geben wenig Narung, sind feucht, wässericht, schwer verdaulich; und enthalten viele Luft, die sich leicht loßmachet und Blähungen erwekket. Man ißt sie roh und gekocht, und mit allerhand Gewürzen: Salz, Essig, Heringen, Jngber und Pfeffer versezzet; um ihren faden Geschmak und ihre blähende Kraft zu verbessern, und dem Magen ihre Verdauung zu erleichtern. Durch das Feuer werden sie leicht verdaulicher und weniger blähend; doch muß man das Wasser bey ihrer Zubereitung nicht abgiessen, weil dieses den grösten Teil ihrer närenden Substanz enthält. Nach ihrem Genuß soll man kein Bier trinken, das sie in Gärung sezzet und ihre Blähungen vermehret. Sie külen, feuchten an, verdünnen

das Blut, erzeugen wenig Galle, halten den Leib offen und befördern den Schlaf. Für hizzige und trokkene, für vollblütige und gallichte Constitutionen, und für solche, die mit zu viel Ehestandeslust geplaget werden, sind sie eine gute Speise. Ein Liefländischer Prediger Eisen, hat uns eine Metode geleret, die meisten Kräuter und Wurzeln zu säubern, trokneu wie den Tobak in eine Kartuse zu schlagen, und zum Gebrauch für den Winter aufzubewaren.

a. Süßliche Kräuter.

Der Kohl hat an und für sich wenig Nerung, blähet einen schwachen Magen stark auf und ist schwer verdaulich. Das zarte Blatt ist zur Speise am besten, seine groben Rippen beschweren den Magen und blähen am meisten. Er öfnet den Leib, und soll der Trunkenheit widerstehen. Der Blumenkohl verdienet den ersten Plaz. Seine Blüten und zarten Stengel sind leicht verdaulich, narhaft, wenig blähend und selbst Kranken nicht zu versagen. Ihm änelt ein Gericht, das man aus den Blütenknospen des Braun-Kohls, kurz vorher ehe sie sich öfnen bereitet. Dem Carfiol folget der Savoyer und Wersich-Kohl, der leicht verdaulich weniger blähend, aber mehr zur Fäulung geneigt ist, als der Braun- und Kopf-Kohl; und auf die Tafeln zarterer Personen gehöret. Der Braun- und Grün-Kohl ist, wenn er nicht zu fett angerichtet und durch den Frost mürbe geworden, für einen guten Magen eine verdaulich

liche Speise. Der Kopf-Kohl, besonders seine starken Blattrippen, sind blähend und schwer verdaulich. Daher isset man ihn mit Kümmel, Pfeffer, Jngber uud andern Gewürzen; um den Magen zu unterstüzzen. Die rote Spielart ist härter, als die weisse. Das Sauerkraut, oder der gegorne Weiß-Kohl widerstehet, wegen seiner Säure und der festen Luft, dem Scorbut, und laxiret den Leib; wenn diese Würkung nicht durch vieles Fett gedämpfet wird.

Der Spinat giebt eine leicht verdauliche Speise, die den Leib öfnet; aber im Uebermaaß und ohne Gewürz, die Verdauungs-Werkzeuge schwächet, und Blähungen machet. Er machet die Zäne stumpf und erreget Bauchkneipen, wenn man gleich Bier darauf trinket.

Der Mangold sowol als die Garten-Melde, sind fade Kräuter von wenigem Wert.

b. Säuerliche Kräuter.

Diese haben ein saures Salz bey sich, das, wie alle vegetabilische Säuren, die Wallung des Blutes dämpfet, dem Scorbut, der Fäulniß der Säfte und der Galle widerstehet. Von dieser Art sind der Sauerampfer, der Sauerklee und der Portulac.

c. Süßbitterliche Kräuter.

Sie säubern und reinigen die Säfte, öfnen die Gefässe, verdünnen das Blut, und beför-

 dern,

dern, durch ihren gelinden Reiz auf die feste Teile, die Aus- und Absonderungen im Körper und sind daher bey mancherlei Schärfen der Säfte eine gesunde Speise.

Der **Lattich** ist, vorzüglich mit Essig als Salat genossen, eine külende, Fäulnißwidrige Speise, die den Urin befördert und an schwülen Sommer-Abenden zu einem ruhigen Schlaf vorbereitet. Roh, ist er schwerer, gekocht leichter zu verdauen und narhafter. Er reiniget den Körper, feget die Eingeweide aus, löset ihre Verstopfungen auf, widerstehet der faulen und scorbutischen Schärfe, und öfnet den Leib. Die **Endivien**, **Bachbungen** und der **Borretsch** werden in Kräuter-Suppen und zu Salat genuzzet, und kommen größtenteils mit dem Lattich überein.

Die **Erdschokke**, die in ihrer zarten Jugend roh als Salat, und im Alter gekocht genossen wird, näret mässig, blähet, reizzet zur Wollust, treibet den Urin und giebt ihm einen stinkenden Geruch.

d. Scharfe Kräuter.

Sie sind scharf und flüchtig von Geschmack und äussern eine reizzende und belebende Kraft auf die festen Teile. Sie befördern den Appetit, lösen den Schleim im Magen und in den Gedärmen auf, reinigen den Körper, und sind vorzüglich in scorbutischen Zufällen eine herrli-

ch-

che Arzenei. Man isset sie in Kräuter-Suppen und zu Salaten. Dergleichen sind das Löffel-Kraut, die Garten- und Brunnen-Kresse und die indianische Kresse, deren eingemachte Blumen-Kelche die Capuciner-Cappern geben.

e. Gewürzhafte Kräuter.

Ihr Geschmak ist beissend und aromatisch, ihr Geruch fragrant und balsamisch, von einem flüchtigen äterischen Oel, das sie mehr oder weniger bey sich füren. Sie reizzen, beleben und vermeren die Würksamkeit der Muskeln und Gefässe, beschleunigen den Blut-Umlauf und die Aus- und Absonderungen. Sie befördern den Appetit und die Daukraft des Magens, treiben die Blähungen, den Urin, die Zeiten, beleben die Nerven und vermehren die Lebens-Wärme im Körper. Man geniesset sie in Kräuter-Suppen, oder sezzet sie faden und schwer verdaulichen Gemüsen, Salaten und Hülsen-Früchten zu, um ihre blähende Kraft zu verbessern, und durch ihren Reiz auf den Magen ihre Verdauung zu befördern. Dergleichen Kräuter sind: Petersilie, Körbel, Fenchel, Basilicum, Melisse, Isop, Saturei, Feld- und Garten-Quendel, Salbei, Meyran, Dille und Beifuß.

f. Morcheln, Trüffeln, Schwämme und Pilze.

Selbst diese betrüglichen Gewächse, die auf dem einen Boden giftig, auf dem andern eßbar,

 deren

deren giftige Gattungen den eßbaren oft so ån-
lich sind, daß man sie nur mit Mühe unter-
scheidet, die weder Blüten noch Blätter haben,
ihr Vermehrungs-Geschäft dem Auge des
Menschen entziehen, zum Teil lokkere Gebur-
ten der Fäulniß sind, oder der Einwürkung des
Sonnenlichts beraubet, im Schooß der Erde
reifen und mit dem Auswurf heßlicher Amphi-
bien, Insecten und Gewürme beschmizt sind:
lässet die lüsterne Kehle des Menschen, mit Ge-
far sich selbst zu vergiften, nicht unversucht.
Sie sind von lederner Textur, dem Magen un-
verdaulich, wenig nårend, scharf von Geruch
und Geschmak, mit einem flüchtigen alcalischen
Salz geschwängert, und zerfliessen zum Teil so
geschwind wieder in einen fäulichten Schlam,
als sie daraus entstanden sind. Die giftigen
Gattungen machen Erbrechen, Beångstigungen,
Reissen in den Gedårmen, kalten Brand in dem
Magen, Zittern der Glieder, Schluchzen, Ohn-
machten und Schlagflüsse. Essig und eine ge-
schwinde Entledigung des Magens, ist ihr Ge-
gengift.

§. 30.

Obst.

Unter dieser Benennung hat man Aepfel und
Birnen, die ein festers, und Beeren und Stein-
Obst, die ein flüssigers Mark haben. Die Be-
standteile des Obstes sind: Wasser, Erde, Salz;
und ein ölichtes Wesen. Es ist desto unschmak-
haf-

hafter, je grösser der Anteil des Wassers in seiner Mischung ist; desto süsser, je mehr brennbares Wesen darin enthalten ist, das sein Salz, welches saurer Natur ist, einwikkelt. Das ölichte Wesen entbindet sich zulezt im Obst, verbindet sich durch die Einwürkung der Sonne innigt lich mit der zarten salzigten Erde, und giebt ihm seine angeneme Süssigkeit, seinen eigentümlichen Geschmak und seine närende Kraft. Vor seiner Reife ist es herbe und styptisch, weil der Erde und dem Salze noch das ölichte Wesen felet. Von der Verbindung des brennbaren Wesens mit dem Salz entstehet seine seifenhafte Kraft, vermöge deren sie die schwachen Gerinnungen in der Lymphe und dem Blut auflösen. In den herben und austeren Früchten, sind mehr erdigte Teile mit dem Salz verbunden, sie ziehen zusammen und haben eine stärkende Kraft. Das Obst näret nur durch seinen süssen Schleim, destomehr, je süsser und fester sein Mark ist; ob es gleich im Ganzen wegen des vielen Wassers, das seinen Schleim verdünnet, wenige narhafte Teile enthält. Es löset durch seine seifenartige Kraft auf, verdünnet das Blut, und wikkelt seine Schärfen ein, durch seine reinigende Kraft öfnet es den Leib und befördert den Urin, kület und dämpfet die Hizze, löschet den Durst, und widerstehet der Fäulniß durch seine Säure und feste Luft. Es ist ein kostbares Geschenk für die Jahrszeit, in der es reif wird. Ein verdünnendes, külendes und Fäulniß widriges Mittel, im Sommer und Herbst;

wenn unser Blut ausgedörret, unsere Säfte verdikt, und unser Körper mit gallichten und faulen Stoffen überschwemmet ist. Es verweilet länger, wegen seines Schleims, im Blut, als pures Wasser; verdünnet, löset auf, füret aus, und ersezzet den Abgang des Wassers im Blut, das die schwüle Hizze mit dem Schweiß uns auspresset. Bey fäulichten und scorbutischen Schärfen, bey Verstopfungen der Eingeweide und des Leibes, für starke, hizzige, gallichte und vollblütige Personen, und bey den meisten hizzigen Krankheiten ist es eine ware Arzenei.

Dennoch hat das Obst unter gewissen Bedingungen auch seinen Nachteil. Wenn man zuviel davon, besonders von Beeren- und Stein-Obst, isset: so kület es den Magen zu sehr ab, und benimt ihm Wärme und Daukraft. Doch kann man diesem Nachteil durch einen mässigern Genuß, durch ein Glaß Wein, und einen Zusaz von Gewürz vorbeugen. Unreifes Obst ziehet an, machet Fieber, verstopfet Drüsen und Eingeweide, hält den Stulgang an, und erreget eine Schärfe in unsern Säften, die sich durch eine Art von Krätze äussert. Hysterische und hypochondrische Personen, und alle die einen schwachen Magen haben, bekommen leicht vom Obst Säure im Magen, Blähungen, Beklemmung und Windkoliken, und vermehren ihre Nervenschwäche dadurch, wenn sie es im Uebermaaß geniessen. Sie müssen sich desselben mässig, oder gekocht und mit Gewürzen versezzet, bedienen.

Kurz

Kurz vor und nach Tisch muß man wenig oder kein Obst essen, weil es die Verdauungs-Säfte verdünnet, den Magen schwächet und seiner Wärme beraubet. Am besten bekömmt es, wenn der Magen leer ist; und eine Portion Kirschen, am Morgen nach einem Freuden-Mal, statt des Thees, ist so gut wie eine Dose Rhabarber. Sie lösen den Schleim auf, bewegen den Leib, und reinigen den Magen und die Gedärme von den faulen Resten der Abend-Malzeit. Auf Obst muß man Bier gar nicht, und Wasser nicht in grosser Menge trinken, wenn man sich nicht Blähungen, Koliken und Durchfällen aussezzen will. Die Schaale des Obstes, die herbe und ungesund ist, wirft man weg, allein die Kerne des Stein-Obstes mag man dazu essen, die durch ihre Erwärmung die külende Kraft des Marks verbessern; doch muß man die Steine ja nicht mit verschlukken. Um einzelne Kerne kann sich der Kot anlegen, daß sie zu Faustdikken Ballen anwachsen; oder die Steine sammlen sich in den Blind- und in den Säkken des Grimdarms zu ganzen Haufen an. Viele Personen sind an Koliken, Durchfällen und Verstopfungen des Leibes gestorben, bey deren Oefnung man fand, daß die Ursach ihrer Krankheit nichts anders, als Jahre lang vorher verschlukte Kirsch- und Pflaum-Kerne gewesen.

a. Süsses und süßsäuerliches Obst.

Je süsser das Obst ist, desto narhafter ist es, destomehr seifenhafte und auflösende Kräf-

te hat es. Je mehr die Säure frey und ungebunden ist, desto kräftiger löschet es den Durst, widerstehet der Fäulniß, dämpfet die Wallungen des erhizten Blutes und besänftiget den wilden Aufrur der Säfte. Es feuchtet an, dämpfet die Galle, wikkelt die Schärfe der Säfte ein und füret sie aus, reiniget den Magen und die Gedärme von ihren Kruditäten, und befördert den Stul und Urin.

Die frischen Feigen werden bey uns nicht gehörig reif, und verderben in Uebermaaß leicht den Magen. Die getrokneten nären, erweichen und wikkeln die Schärfen ein, und sind bey Halß- Brust- und Niren-Krankheiten, und bey Verstopfung des Leibes eine gute Speise.

Die süssen weinigten Melonen befördern den Abgang des Urins stark, aber vermindern die Ausdünstung, sind für Hectische und Scorbutische eine gute Speise. Man muß sie mit Zukker, Salz und Pfeffer essen, nicht nach der Malzeit, und ein geistreiches Glas Wein darauf trinken; weil ihr schwelgender Saft sonst leicht den Magen verdirbt, Erbrechen, Durchfall und kalte Fieber verursachet.

Die Gurken ißt man vor ihrer Reife. Sie haben einen wässericht säuerlichen Saft, der das Blut verdünnet, die Hizze dämpfet und vorzüglich hectischen und phthisischen Personen und Blutspukkern empfolen wird. Den frischen Gurken-Salat muß man nicht zu stark aus-

drük-

drükken, sonst wird er unverdaulich; und ihn mit Essig, Salz und Pfeffer speisen, um den Magen zur Arbeit aufzumuntern. Die kleinen Essig-Gurken sowol als die Acia-Cucumbern, haben ihre Würkung vom Gewürz, und befördern den Appetit.

Die schwarze Maulbeere ist eine vortrefliche, süsse, weinigte Frucht, die den Durst löschet, der Fäulniß widerstehet, und den Leib offen hält.

Die Kirschen kommen mit ihnen überein. Sie eröfnen, dämpfen die Hizze, und befördern Stulgang und Urin.

Die Saftreichen weinichten Birnen sind leicht im Magen auflößlich, doch nicht so narhaft als die mehlichten.

Weniger Lob verdienen die süssen Aepfel. Schöner sind die weinichten süßsäuerlichen Renetten, Borsdorffer und andere feine Sorten von änlichen Qualitäten.

Pflaumen sind, mässig genossen, ein gesundes Obst, würken vorzüglich auf den Stul; und sind daher hartleibigen besonders zu empfelen. Sie löschen den Durst weniger, wegen ihrer Süssigkeit, und widerstehen der Fäulniß nicht so gut als das säuerliche Obst. Von dem Tau und dem blauen Dunst muß man sie vor ihrem Genuß reinigen, und nachher kein Bier oder Wasser darauf trinken. Die grossen

sen gelben Pflaumen, und verschiedene Sorten Spillinge, haben einen Ueberfluß an Saft, der eine gewisse Schärfe besizzet, die unsern Därmen feindselig ist.

Besser sind die Apricosen; die ein festeres Fleisch und mehr Narung haben.

Die **Pfirschen** haben einen Reichtum eines weinichten und angenehmen Saftes, der den Durst vortreflich löschet und die Hizze dämpfet. In Uebermaaß genossen, faulen sie leicht im Magen, machen Blähungen und Durchfall und schwächen den Darm-Kanal.

Die **Himbeeren** haben einen süssen fragranten Nerven erquikkenden Geschmak. Doch kann man nicht so viel davon essen, als von Erdbeeren; ohne Ekkel, Kolik und Durchfall zu bekommen. Die **Brommbeeren** sind mehr süßsäuerlich, und haben eine gelinde zusammenziehende Kraft. Die nordische **Akerbeere** ist die schmakhafteste dieses Geschlechts.

Die **Erdbeeren** sind eine delicate und gesunde Frucht, von denen man am ersten, ohne Nachteil der Gesundheit, zu viel essen kann. Sie külen, verdünnen das Blut, lösen die melancholischen Säfte, Gicht und Stein-Materie auf, reinigen die Niren, widerstehen der Fäulniß, machen Appetit, und befördern den Abgang des Urins. Die kleinen Wald-Erdbeeren haben einen fragrantern Geruch und einen mehr aromatischen Geschmak, als die wässerichten

gros-

grossen Garten-Erdbeeren. Man isset sie mit Wein, um ihre külende Kraft zu mindern; oder mit Milch, die sich aber leicht durch die Säure scheidet, den Magen belästiget, und Ungewonten leicht Bauchschmerzen und Diarrhoe erwekket.

Die **Heidelbeeren** haben, ausser den mit andern Obstfrüchten änlichen Würkungen, noch eine zusammenziehende Kraft; daher sie den Leib anhalten, und in Bauchflüssen mit Vorsicht zu gebrauchen sind.

Die frischen **Weinbeeren** werden bey uns nicht reif, behalten einen herben und sauren Geschmak, sind flatulent, gären leicht im Magen, und machen Koliken und Durchfälle. Die Häute derselben sind unverdaulich, ihre Kerne zusammenziehend, und müssen beyde nicht mitgenossen werden. Die **Rosinen** und **Korinten** haben eine seifenartige einwikkelnde Kraft, und sind in Nieren- und Brust-Krankheiten gut. In Menge machen sie leicht Säure im Magen, schaden dem Zanfleisch, und verderben die Zäne. **Korinten** sollen bey Wunden böses Eiter geben.

Die **Johannis-Beeren** sind wegen ihrer Säure eine vortrefliche, külende und Fäulniß widrige Frucht, die man bey Entzündungen, faulen und gallichten Fiebern geniessen kann. Die **roten** widerstehen am besten der Fäulniß und dämpfen die Hizze. Die **schwarzen** Johannis-Beeren werden wider den Stein, und andre Krankheiten der Urinwege gerümet. Die

Sta-

Stachel-Beeren haben eine mehr mit einem schleimigten Wesen umwikkelte Säure. Die unreif eingemachten haben eine herbe Säure, die vom Zukker nicht verbessert, sondern verstekt wird; und Sodbrennen, Krämpfe und Koliken erreget.

b. Saures Obst.

Bey diesen Früchten ist das saure Salz freier und würksamer, und weniger in schleimige und brennbare Teile eingewikkelt. Sie dämpfen vortreflich die Hizze und besänftigen das wallende Blut, feuchten an und erfrischen, stillen den Durst, widerstehen der Fäulniß des Blutes und der Galle, verbessern die Schärfen der Säfte und füren sie durch alle Aussonderungs-Wege ab. Sie sind vortreflich in faulichten und gallichten Krankheiten, in hizzigen Fiebern und mancherlei gichtischen und scorbutischen Uebeln; bey Blutflüssen, in der schwülen Hizze des Sommers, für trokne, hizzige und gallichte Constitutionen. Doch bekommen sie hypochondrischen und hysterischen Personen, die mit Säure des Magens beschweret sind, schwachen, kalten, schwammichten Personen und scrophulösen Kindern nicht; deren Armut an Nerven-Kraft und Lebenswärme sie vermehren. Hieher gehören die sauren Limonen, Pomeranzen, Citronen, Pampelmus, Berberizen, alle saure Pflaumen, Kirschen, Aepfel u. s. w.

c. Die

c. Die herben Früchte.

Diese haben eine salzichte Erde in ihrer Mischung, die ihnen den herben styptischen Geschmak giebet. Sie reizzen die Nerven, ziehen zusammen, stärken die festen Teile, verdikken die Säfte, und halten den Leib an. Daher sie für schleimige, gedunsene, wässerichte Personen gut, aber solchen, die an Hartleibigkeit, Verstopfungen der Eingeweide, an Bauchflüssen und andern kritischen Ausleerungen leiden, nicht dienlich sind. Das meiste Obst ist vor seiner Reife von der Beschaffenheit; einiges, als die austeren Birnen, Holzäpfel, Haberschleen, Kornellen, Mispeln, Quitten, Berbers und Vogel=Beeren u. s. w. behalten diese Herbigkeit, auch wenn sie reif sind.

Den Quitten wird durchs Kochen und verschiedene Zubereitungen mit Zukker, Wein und Zimmet ein Teil ihrer Herbigkeit benommen. Sie stärken den Magen, machen Appetit, treiben den Urin und haben eine Nerven erquikkende Kraft. Nach Diarrhoen kann man sie geniessen, wenn die Materie ausgefüret ist.

Die Hanebutten haben einen süssen zusammenziehenden Geschmak, machen Appetit, erquikken die Nerven, külen, löschen den Durst und treiben den Urin.

Die eingemachten Oliven stärken den Magen, treiben den Urin und laden zum Trunk ein.

§. 31.

N ü s s e.

Die Nußkernen haben ein fettes Oel und einen Schleim, durch den ihr ölichter Bestandteil sich mit dem Wasser mischen und in eine Pflanzen-Milch verwandeln lässet. Sie machen die Fasern geschmeidig und biegsam, versüssen das Blut, wikkeln die Schärfe der Säfte in ihrem milden Schleim ein; und heben dadurch die Krämpfe, Spannung und Schmerzen in den festen Teilen. Sie nären stark und machen fett, wann sie gut und geschwinde verdauet werden. Doch sind sie nicht leicht zu verdauen, und müssen gut gekauet werden, weil ihr ölichtschleimiges Wesen in festen Zellen eingeschlossen ist, die das Wasser nicht aufschwellen und der Magen nicht zerstören kann. Ganze Kernen, und selbst die kleinsten unzerbissenen Stükke, gehen unversehret mit dem Stulgang ab. Ihre schleimige Substanz gehet bey der Verdauung eher ins Blut über, als ihr Oel, das die ersten Wege erschlaffet und leicht im Magen ranzicht wird, wenn man zu viel davon isset, oder keine starke Verdauung hat. Nach ihrem Genuß muß man den Mund ausspülen; weil die im Rachen hängen gebliebenen Stükke und das Oel derselben leicht an einem warmen, der Luft ausgesezten Ort ranzicht wird, die Teile des Halses entzündet, Heiserkeit, Husten, Bräune und Mandel-Geschwüre erreget. Die Kernen, die man spei-

speiset, müssen frisch und süß, und von der Oberhaut befreiet seyn; die scharf und reizzend, und dem Halse und der Brust feindselig ist.

Die süsse Mandel ist eine süsse wolschmekkende Nuß, die man roh, gebrannt, überzukkert, und in Torten, Marzipan und anderen Delicatessen geniesset. Die bittern Mandeln haben noch überdem einen harzichten Bestandteil, der ihnen ihren bittern Geschmak und ihre Magen stärkende und Blähung treibende Kraft giebet. Der Mensch kann sie ohne Furcht geniessen; viele Tiere werden krank, einige sterben davon. Die Pfirsch-Aprikosen-Pflaum- und Kirsch-Kerne kommen mit ihnen in ihren Würkungen überein.

Die Wallnüsse sind frisch, eine schöne und leicht verdauliche Speise. Die gelbe Haut des Kernes ist scharf, reizzend und herbe. Die eingemachten Nüsse erquikken, stärken den Magen, treiben die Blähungen, und tödten die Würmer.

Die Haselnüsse sind dichter und schwer verdaulicher, doch nären sie mehr.

Die Kastanien, wovon die grösten und besten Maronen heissen, haben eine erdichte und mehlichte Substanz, sind schwer verdaulich und blähend, aber narhaft für den, der sie gut verdauet. Sie verstopfen den Leib und werden daher dem Kohl zugesezzet, um dessen laxirende Kraft zu mässigen. Personen, die einen schwa-

chen Magen haben, mit Kopfschmerzen und Blähungen geplaget sind, und an Verstopfung der Eingeweide leiden, sollen sie nicht essen.

§. 32.

Von den Gewürzen.

Die Gewürze, die entweder der Luxus, oder die Notwendigkeit in unsere Küchen eingefüret hat, haben einen hervorstechenden Geschmak, arzueyhafte Kräfte, und sind zur Ernärung des Körpers untauglich. Einige Speisen würzet man, um sie für Verderbniß und Fäulniß zu schüzzen; andere, um sie beim Genuß der Zunge annehmlicher und dem Magen leicht verdaulicher zu machen. Man sezzet sie den Speisen zu, um ihren faden Geschmak, ihre külende oder blähende Eigenschaften und ihren Hang zur Alkalescenz zu verbessern, ihren zähen und festen Zusammenhang zu zertrennen, den Schleim der ersten Wege aufzulösen, und den Zufluß der Säfte zum Magen und die Tätigkeit seiner Fasern zu befördern.

a. Salze.

Das Kochsalz, ist das notwendigste aller Gewürze, das unsern Speisen Geschmak und Verdaulichkeit giebt, und uns nicht ohne Verlezzung der Gesundheit mangeln kann. Es reizzet den Magen, befördert den Appetit und die Verdauung und ladet zum Getränk ein. Es reinige

niget den Magen und die Gedärme, treibet die Würmer ab und befördert die Oefnung des Leibes; daher es Personen, die zu wenig Durst, zu viel kalten Schleim in den ersten Wegen haben und an Leibes-Verstopfung leiden, ein besonders dienliches Gewürz ist. Die zähen und schleimigen Speisen zertrennet es, widerstehet der Fäulniß, und muß zu Fleisch, Fischen, Eyern, und andern zur Fäulniß geneigten Speisen häufig genossen werden. Doch im Uebermaaß schadet es, macht Wallung und Hizze, Trokkenheit und Heiserkeit, Steifigkeit der Fasern, und bringet in den Säften eine besondere Art Schärfe hervor, die die Blutlymphe auflöset und zur Ernärung untüchtig machet, den salzigten Scorbut und fressende Schmerzen in den Gliedern erreget.

Der Essig ist ein unschäzbares, äusserst penetrantes Gewürz, das den Appetit und die Verdauung befördert, und der Fäulniß mächtig widerstehet. Daher es vielen Fleisch-Speisen, rohen Kräutern und Salaten, und andern Narungsmitteln zugesezzet wird; um ihre Verdauung zu befördern, und ihren Hang zur Fäulniß zu verbessern. Er dämpfet die Wallungen, kület das erhizte Blut ab, besänftiget den Aufrur der Galle, und giebt den von der Fäulniß aufgelösten Säften ihren Zusammenhang wieder. In schwülen Sommer-Tagen ist er für den arbeitenden Landmann ein höchstdienliches Mittel, das ihn für Gallen-Faul- und andern bösartigen

gen Fiebern, für Ruren, Durchfälle, und allerhand Krankheiten sichert, die von einem gallichten Reiz und von Alcalescenz der Säfte entstehen. Er hebt und belebt die Nerven, und kann Schlafsüchtige und Ohnmächtige, durch seinen blossen Geruch, aus ihrem Todes-Schlummer erwekken. In Menge vermehret er die Wärme des Blutes und die Ausdünstung, bis zum Schweiß, und treibt das eingesogene Gift ansteckender Seuchen durch die Gefässe der Haut wieder aus. Er dienet gegen verschiedene tierische und mineralische, und fast wider alle vegetabilische Gifte: Belladonna, Schierling, Bilsen-Kraut, Opium, giftige Muscheln und Schwämme, als ein vortrefliches Gegen-Gift. Doch dienet er Schwachen, Kindern, Hypochondrischen, Bleichsüchtigen, an Stein, Gicht, Schwindsucht, Husten und an fader Galle leidenden nicht.

Der Zukker hat die Eigenschaft, daß er die öhlichten Teile mit dem Wasser verbindet; daher man auch aus Milch, die mit Zukker gewürzet ist, keine Butter bekömmt. Bey fetten Speisen ist er deswegen ein gutes Gewürz, das sie zu einem inniger gemischten Milch-Saft auflöset, ihre Verdauung befördert und das Sodbrennen, das von ihrem übermässigen Genuß entstehet, mildert. Er närt, löset wegen seiner seifenartigen Kraft den Schleim auf, treibet ihn ab, zerstöret die Würmnester, widerstehet der Fäulniß und öfnet den Leib. Bey allerhand

hand Schärfen, Heiserkeit, Brust-Krankheiten und Verdikkung der Säfte, ist er dienlich. Die Erzeugung der Würmer und des Schleims, dessen man ihn mit Unrecht beschuldiget, kommen mehr auf die Rechnung der mit ihm verfertigten Kuchen und Confituren. Doch macht er die Zäne schwarz und hol, durch seine Säure. Der schwarze Syrup ist unrein, erzeuget Säure und Blähungen. Der **Honig** kömmt in seinen Würkungen mit dem Zukker überein, treibet den Grieß, aber gäret leicht im Magen, und machet Sodbrennen und Blähungen.

b. Hizzige und ausländische Gewürze.[1]

Neben dem Salz, Zukker und Essig, wären Kümmel, Fenchel, Quendel, Thymian und andere einländische Gewürze, zur Erhaltung unserer Gesundheit hinreichend. Allein der Hang zur Sinnlichkeit fürte überdem noch die hizzigen ausländischen Gewürze bey uns ein, die unter die kräftigsten Arzneimittel gehören. Ihr hizziges äterisches Oel ist der würksame Grundstof, der ihnen den fragranten Geruch und ihren brennenden Geschmak giebet. Sie reizzen und beleben den Blut-Umlauf und die Lebens-Wärme, Muskel und Nerve, und alle Aus- und Absonderungen, stärken den Magen, treiben die Blähungen, und schneiden den Schleim der Verdauungs-Organe ein. Für kalte und wässrige, mit Schleim und rozzigen Säften überfüllte Personen, denen es an Lebens-Wärme und Nervenkraft felet, sind sie würksame, hingegen

allen gesunden und gut genärten, hizzigen und vollblütigen Constitutionen eben so nachteilige Medicamente. Sie erhizzen und dörren das Blut aus, machen unsere Säfte scharf, unsere Galle äzzend, unsere Fasern steif, greiffen die Brust an, und erzeugen eine Geneigtheit zu mancherlei hizzigen und chronischen Krankheiten: zu Krämpfen, Herzgespann, hizzigen Fiebern, Blutspukken, Hämorrhoiden, Schwindsucht, Gicht und Entzündungen in unserm Körper.

Der **Pfeffer** erhizzet nicht so sehr, als der Zimmet und die Gewürz=Nelken. Fein pulverisiret ist er hizziger, als grob gestossen und in ganzen Körnern. Er stärket und erwärmet den Magen, löset den Schleim auf, vermeret den Umlauf des Blutes, und befördert die Verdauung külender und grobschleimiger Speisen: Sulzen, Schinken, Würste, Gurken=Salat, Hülsen=Früchte. Wider einen kalten und verschleimten Magen empfielet man die weissen Pfeffer=Körner. Man nimt alle Morgen 7 Stük, und steiget um den andern Tag mit ein Korn bis 14 auf. Der Jamaicanische Pfeffer, der einen Muskaten Geschmak hat, ist der gelindeste; der Spanische und Indianische der schärfste.

Die Zimmet=Rinde ist ein angenehmes, stärkendes, die Nerven belebendes, aber hizziges Gewürz. Schwächer ist die Zimmet=Blüte.

Die Gewürz=Nelke ist ein Blumen=Kelch mit ihrer uneröfneten Blüte, ein äusserst hizzi-

ges

ges Gewürz, das das Velum des Bluts stark ausdenet, und die festen Teile reizzet. Weniger hizzig sind die Mutter-Nelken.

Die Muskat-Nuß schmekket scharf und zusammenziehend, und ist nicht so hizzig als die übrigen Gewürze. Die nezförmige, zunächst um die Muskat-Nuß liegende Haut, die wir unter dem Namen Muskaten-Blüte bekommen, ist hizziger und reizzender, als die Nuß.

Der Jngber ist eine scharfe beissende Wurzel, die dem Pfeffer in seinen Würkungen änelt, und nicht so hizzig ist, als ihr Geschmak zu verraten scheinet.

Diesen ausländischen Gewürzen kömmt der Sempf in seinen Würkungen nahe. Er erwärmet den Magen, löset den Schleim auf, befördert die Verdauung, treibet den Urin, und ist wider den Scorbut gut.

§. 33.

Vom Getränke.

Nach unserm Tode bleibt von unserm ganzen schönen Gebäude nichts, als ein bischen Staub zurük; alles übrige war ein flüssiges Wesen, das unsere Eingeweide aus der Luft und den Speisen und Getränken ansogen. Wir verlieren immerhin, durch die Haut und die Lungen, durch den Harn und Stulgang, durch den Abgang des Schleims, Speichels und anderer Säfte,

eine Menge Feuchtigkeiten; zu deren Ersaz die dringende Empfindung des Durstes uns einladet. Das Getränk erhält Blut und alle Säfte flüssig und gangbar, und alle Fasern und Organe geschmeidig und biegsam. Ohne Getränk können wir weder genäret, noch gereiniget werden. Flüssigkeit ist das Vehiculum des Milchsafts, die ihn verdünnet, in die feinsten Kanäle einfüret, und allenthalben, wo Ersaz nötig ist, im Körper verteilet. Sie dringet in unsern Körper, wie in einen Schwam ein und wieder heraus, durchwandelt alle Winkel unserer Organisation, wäschet das Blut von seinen Unreinigkeiten aus, verdünnet und stumpfet die Schärfe ab, löset die geschärften Salze und Oele und die abgenuzten erdigten Teile allenthalben auf, und füret sie den Werkzeugen zu, die diese verdorbnen Massen aus dem Körper auswerfen. Alle diese Eigenschaften des Getränks kommen nur dem **Wasser** zu, und gelten bloß in so ferne von den andern Getränken, als sie Wasser enthalten.

Zu wenig zu trinken, ist daher ein unsrer Gesundheit höchst nachteiliger Feler; den man mehr beim weiblichen Geschlecht, als bey den Mannspersonen findet, die sich durchgehends zum Trunke williger finden lassen. Alle Säfte werden dik und zähe, alle Salze scharf, alle Oele ranzicht, und diese Schärfen bleiben im Blute zurük, wenn wir zu wenig Feuchtigkeit zu uns nehmen. Die Haut verunstalten Ausschlä-

schläge, vor den Augen spielen feurige Funken, die Aus- und Absonderungen geraten in stekken, die Ausdünstung riecht stark und flüchtig, der Urin wird rot und scharf, der Leib ist verstopft, und das Monatliche gehet unordentlich und schmerzhaft ab. Doch auch hier ist die Mittelstrasse am sichersten; ob man gleich ohne so grossen Schaden eher zu viel trinken, als zu viel essen kann. — Grosse Uebermaasse im Getränk durchwässert die Säfte, und erschlafft alle Fasern und Eingeweide. Daher Mangel an Appetit, langsamer Puls, matter Umtrieb der Säfte, Cachexie und Wassersucht. Trinkt man für einmal zu viel, besonders rapides Wasser, oder fades unausgegornes Bier: so kann der Magen in eine Art lamer Untätigkeit verfallen, und das Getränk bleibet sizzen, bis man ihn durch einen Schnaps oder sonst ein reizzendes Mittel erwekket.

Man muß trinken, wenn man durstig ist; und so viel trinken, als zum Ersaz der verlornen Feuchtigkeiten hinreicht. Wir haben wenigstens einmal so viel Getränk nötig, als wir Speisen zu uns nehmen. Mehr müssen diejenigen trinken, die viele, und viele trokkene, hizzige, scharfe und salzige Speisen essen. Gebratenes Fleisch will mehr Feuchtigkeit haben, als gekochtes; Hülsenfrüchte und Mehlspeisen mehr, als wässrichte Kräuter und Garten-Gewächse. Trokne, hizzige und dürre Personen, die gespannte Muskeln und ein erdiges pechartiges

tiges Blut haben, müssen mehr trinken als schwammichte, phlegmatische und wasserreiche Constitutionen. Arbeitsame trinken mehr, als Fette und Faule. Im Sommer, wenn man viel schwizzet und der Hang der Säfte zur Schärfe grösser ist, hat man mehr Getränk nötig, als bey naßkaltem Herbst- und Frülings-Wetter, wo die Haut allein beynahe Wasser genug einsauget. Kurz vor Tisch benimmt das Getränk den Appetit, und entkräftet und verdünnt die Verdauungs-Säfte: Speichel, Galle und Magen-Saft. Der grobe Ostfriesiasmus, vor der Malzeit Thee zu trinken, heist dem Soldaten das Gewer zerbrechen und ihn dann in den Krieg schikken. Aus gleichen Gründen ist es nicht gut, unter und gleich nach dem Essen zu trinken. Allein 3 bis 4 Stunden nach Tisch, wenn die Verdauungs-Säfte innerlich mit den Speisen gemischet, sie aufgeschlossen und der Magen sie durchgearbeitet hat: dann löset das Getränk den dikken Brei auf, und giebt ihm den Grad der Verdauung, daß die Milchgefässe ihn aufnehmen können. Des Nachts ist Erwachsenen und Kindern das Getränk schädlich. Man trinkt langsam; und nimt nicht zu kleine Schlukke, weil dis bey geistigen Getränken eher in den Kopf schläget; und nicht zu grosse, weil man denn viel Luft mit hinterbringet und Blähungen bekömmt. Gefärlich ist ein Getränk, das durch einen merklichen Grad der Kälte vom Körper verschieden ist. s. 1 Theil 348 S. Bey heissem Wetter, und vielem Schweiß nach anhaltenden Bewegun-

wegungen, läuft das klare Wasser gleich wieder durch die ofnen und schlaffen Haut-Gefässe aus, mischt sich nicht mit dem klebrichten und eingedikten Blut, und löschet den Durst nicht. Dann nimmt man erst einen Schnaps, oder trinkt ein Glaß Franz-Wein oder Cider. Dadurch schließt sich die Haut, der Schweiß höret auf, das nachfolgende Geträнk bleibet im Körper, löset das Blut auf, und verdünnet es, und wäschet es von seinen schädlichen Teilen aus.

Trink-Geschirre von Glaß und Porzelan sind rein, küle und angenehm. Hölzerne saugen den Speichel ein, metallene mischen ihr Gift mit dem Geträнke; doch darf man beissige Kinder und phantasirende Kranke nicht aus Glaß oder Porzelan trinken lassen, weil sie es zerbeissen und die Stükke herunter schlukken können.

a. Das Wasser.

Das allgemeinste Geträнk in der Natur für Tiere und Pflanzen ist das Wasser. Es besizzet allein alle die Eigenschaften, die bey einem guten Trank erforderlich sind; und alle andere Geträнke haben dieselben nur in so fern mit ihm gemein, als sie Wasser enthalten. Wasser ist der heilsamste und gelindeste Trank, der allen Naturen bekömmt, und gar keine angreiffenden Würkungen im Körper ausübet. Die andern Geträнke erschlaffen oder reizzen mehr oder weniger die Fasern und Nerven, verdikken die Lymphe und das Blut, und beschleunigen oder däm-

dämpfen den Kreislauf der Säfte. Wasser verträget sich mit allen Speisen, löset sie am besten auf, verwandelt sie in einen gesunden Narungs-Saft, und gehet am leichtesten und ohne alle Beschwerde wieder ab. Es durchdringet alle Kanäle und Gefässe, zerteilet den Schleim und den zähen Zusammenhang der Säfte, verdünnet das Blut und erhält es flüssig und gangbar. Es reiniget unsere Säfte von ihrem Schmuz, und wäschet die Unreinigkeiten aus unserm Blut aus, löset alle Schärfen im Körper auf, stumpfet die Galle ab, verbindet sich mit salzigen, erdigten, brennbaren und andern verdorbnen Teilen bey seinem Durchgang durchs Blut, und kömmt, mit diesen Teilen beladen, als Schweiß und Urin wieder hervor. Ein Glaß Wasser nüchtern, löset den nächtlichen Schleim auf, verdünnet die Säure des Magens, macht Oefnung, und füret die Reste der Abendmalzeit mit dem Stulgang ab. Personen, die mit Schärfen geplaget sind, finden im Wassertrinken oft allein ihre Arznei. Für Personen, die viele scharfe und salzigte Speisen und Getränke geniessen, ist das reine Wasser das dienlichste Getränk. Alle andere Getränke nehmen um so viel weniger von Schärfen aus dem Körper auf, als sie schon mit fremdartigen, sauren, brennbaren und schleimigen Teilen gesättiget sind.

Man muß das Wasser roh und kalt trinken. Seine Kälte befördert durch diesen Reiz seinen geschwinden Abgang, stärket und erquiket

ket die Faser des Magens, die es abspannt, wenn es warm genossen wird. Ueberdis treibet das Feuer seinen Geist und seine feste Luft aus, die es nach dem Erkalten nicht so bald wieder bekömmt. Diese Luft machet es dem Magen und der Zunge angenehm, giebt ihm seinen guten Geschmak und seine Durchdringlichkeit. Man wird sich gewiß gesund beim Wasser befinden, wenn man es rein hat und von Jugend auf dasselbe zu trinken gewont ist. Doch sollen Ungewonte, wenigstens nicht auf einmal, ihre vorige Trink-Ordnung verlassen und zum Wasser übergehen. Kränklichen, dürren, schlaffen, schleimigen und kalten Constitutionen, die an Schwäche des Magens, Kraftlosigkeit aller Organe, und an Mangel der Lebens-Wärme leiden, bekömmt Bier und Wein und Wärme besser, als ein beständiger Trunk kalten Wassers. In Uebermaasse genossen schwächet es den ganzen Körper, dehnet die Gefässe aus, verdünnet zu sehr die Galle, störet den Appetit und die Verdauung; und Wassertrinker, die müssig sind und eine sizzende Lebensart füren, bekommen leicht Verstopfung und Hartleibigkeit.

Ein gesundes Trink-Wasser muß rein, hell und durchsichtig, ohne Geschmak, Geruch und Farbe seyn. Schmuzziges Wasser, das Geruch, Geschmak und Farbe hat, füret faule, brennbare, salzichte, erdigte, oder metallische Teile bey sich. Allein auch das helle Wasser kann fremdartige Körper enthalten, wenn

sie

sie vollkommen darin aufgelöset sind. Es muß leicht auf der Wage seyn; daher sinken auch die Schiffe auf reinen reissenden Strömen tiefer ein, als auf faulen stehenden Wässern. Es muß leicht kalt und warm werden; im Sommer kül und im Winter laulicht seyn; wenn es einige Tage gestanden keinen Bodensaz haben, und auf Papier getröpfelt keinen Flek zurüklassen. Es muß nicht hart sondern weich seyn; Hülsenfrüchte leicht weich kochen, und die Seife muß darin schäumen und die Flekke aus dem Leinenzeug nehmen. Harte Wasser lösen die Speisen nicht so gut im Magen auf, machen die Haut hart und spröde, und schaden der Gesundheit durch die Salze, Erden und andere fremdartigen Teile, womit sie beladen sind. Gutes Wasser muß beim Kochen und Abdämpfen wenige feste Teile und keine erdigten Borken an den Seiten-Wänden der Gefässe zurüklassen, und von den chymischen gegenwirkenden Mitteln wenig verändert werden. Allein selten trift man es im höchsten Zustande der Reinigkeit an, weil es eine so überaus grosse Auflösungs-Kraft hat. Daher der Unterschied zwischen weiche und harte, reine und unreine, Thau-Regen, Schnee- Quell-Brunnen- Fluß-See- und mineralische Wasser. Es ist oft mit Solenit- Kalk- Thon- Spat- und Bolar-Erden, mineralischen Säuren, Vitriol, Küchsalz, Salpeter und andern fremdartigen Substanzen angefüllet. Deswegen hat man verschiedene Wege versucht, unreines Wasser gesünder und trinkbarer

barer zu machen. Man filtrirt es durch Sand, poröse Steine, Papier, mischet Citronen-Säure, Essig, Vitriolöl und Weinstein-Salz dazu, und kocht es, um die flüchtigen davon zu jagen und die schweren erdigten Körper aus ihrer Verbindung zu sezzen, daß sie zu Boden fallen. Doch haben diese Reinigungs-Mittel noch ihre Unvollkommenheiten. Das Kochen nimmt z. B. dem Wasser zugleich einen nüzlichen Bestandteil, seine fixe **Luft**; und vermindert oft nur das Auflösungs-Mittel zu dem aufzulösenden Körper, ohne daß der Anteil fremdartiger Substanzen in dem zurükgebliebenen Wasser vermindert wird.

Das **Regen-Wasser**, das eine Art von Destillation erlitten, ist hell, auf der Wage am leichtesten, löset die Seife auf, und Hülsenfrüchte werden leicht weich darin. Doch ist es nicht das gesündeste, und roh gar nicht zu trinken. Es ist die Lauge des Dunstkreises, die alle die flüchtigen von Tieren, Pflanzen und Mineralien aufsteigenden Dünste, wieder mit herunter bringet. Deswegen faulet es, vorzüglich bey heissem Wetter, leicht, verändert bald Farbe und Geschmak, wenn man es in ein Gefäß hinsezzet, und wirft einen grünlichen, stinkenden Schlam zu Boden. Seine Reinheit ist nach den Jarszeiten, dem Ort und der Art es aufzufangen, verschieden. Am reinsten ist es bey kalter Luft, und wenn es schon einige Zeit geregnet hat; unreiner im Sommer, wenn die Hizze die Ausdampfung vermehret, bey neb-

lichtem und windigem Wetter, beim Gewitter
Regen, der obendrein noch die elektrische Ma
terie von den Wolken auf die Erde leitet. Da
Wasser, das über volkreiche Städte fällt, mi
den Ausdünstungen von Vieh und Menschen
mit Kot und Staub und den phlogistischen Däm
pfen brennender Materie geschwängert ist, i
unreiner und faulender, als der Regen auf dem
platten Lande. Das auf die gewönliche Art i
den Cisternen aufgefangene Regen-Wasse
ist nichts anders als das Spül-Wasser de
Dachs, das mit Insecten und ihren Eyern, mi
Kot und Tiermist, mit Kalk und verfaultem Stro
besudelt ist, bald in Fäulniß übergehet und de
stinkenden Geruch unten in den Cisternen veru
sachet. Das Wasser der Schiefer-Dächer fü
ret vitriolische Teile mit sich. Das auf bleier
ne Dächer gefallene oder durch bleierne Rinne
in die Cisternen geleitete Wasser, scheuert leid
einen Blei-Zukker ab, den die Luft und d
salzichte Gehalt des Wassers von den Rinne
und Dächern aufgelöset hat. Mehrmalen
dergleichen vergiftetes Wasser die verborgen
Ursach verstopfter Drüsen, Auszerungen, Co
tracturen, Lämungen, Aufschwellungen u
Krämpfe des Magens, und der Bleikolik änl
chen Bauchschmerzen. Noch gefärlicher sin
kupferne Rinnen und Dächer. — Wo es no
wendig ist Regen-Wasser zu trinken, müsse
die Cisternen oft gereiniget und gut zugede
werden, die Dachrinnen von Holz seyn, und i
Sommer das erste Wasser weggelassen werden

Hage

Hagel und Schnee fallen im Winter, wenn der Dunstkreiß am reinesten ist. Sie geben ein gesundes und reines Wasser, wenn sie frisch gefallen sind; werden aber bald, wenn sie lange liegen, mit allerhand Schmuz besudelt.

Das **Quell-Wasser** ist das gesündeste und zum Gebrauch der Menschen dienlichste Wasser; vorzüglich, wenn es aus einem sandichten und kieselartigen Boden entspringet. Weniger gesund ist es, wenn es über mörtelartige Wege, über Kreiden- Kalk- und Marmor-Lager, über Salz- und Eisen-Minen weggehet. Es ist das Wasser des Dunstkreises, das durch die in der Atmosphäre anfragenden Gebürge abgeleitet wird, sich durch ihre Erdschichten durchseiget und als Quelle wieder hervorsprudelt. Daher fehlet es uns an Quellen, weil wir keine Berge haben.

Die **Brunnen- oder Grund-Wasser** haben durchgehends einen stärkern, erdigten und salzichten Gehalt, als das Quell-Wasser; und sind daher der Gesundheit weniger zuträglich. Doch ist ihre Güte nach der Beschaffenheit der Erde, woraus es entspringet, der Art wie die Brunnen mit Holz, Torf oder Stein aufgesezzet sind, und der Nachbarschaft von Pfüzzen, Viehställen, heimlichen Gemächern, oder reinen sandichten Boden, verschieden. Das leichte und weiche Brunnen-Wasser, das die Seife nicht zersezt, Hülsenfrüchte bald weich kocht, aus

einem sandichten Boden entspringet, und häufig geschöpfet wird, ist, in Ermangelung eines bessern, ein gesundes Trink-Wasser. Ein guter Brunnen muß mit Zigelsteinen aufgesezzet und um ihn herum das Erdreich schräge mit Sand aufgehöhet seyn, damit das umstehende faule Wasser nicht hereinlauffe. Das Schöpfen durch eine Winde rüret den Brunnen leicht auf, zumal wenn er wenig Wasser und einen schlammigen Boden hat. Pumpen, die zugleich die äussern Verunreinigungen abhalten, sind besser, zumal wenn sie mit Rören versehen sind, wodurch der Brunnen mit der Atmosphäre Gemeinschaft hat und frische Luft bekommen kann. Ein paarmal im Jahre muß man den Brunnen ausschöpfen, und ihn von seinem Grund-Schlamm, faulenden Insecten und vermoderten Vegetabilien reinigen. Doch muß man nicht unvorsichtig in einen verschlossenen Brunnen hineinsteigen, s. §. 12. ehe man die Luft untersuchet hat.

Flüsse, die einen schnellen Lauf, und ein sandiges und steinichtes Bette haben, geben ein reines und gesundes Wasser, das vorzüglich zum Kochen der Hülsenfrüchte, und zum Bierbrauen gut ist. Das ursprünglich unreine Fluß-Wasser säubert sich und schlemt seine Unreinigkeiten ab, wenn es schnell über Sand und Kieselsteine fortgehet; so wie es allerhand fremdartige Teile von seinem unreinen Bette in der Folge aufnimt, ob es gleich an der Quelle rein war. Flüsse, die ein schlammiges und mörtelartiges Bette

te haben, von unreinen Oertern kommen, durch grosse Städte fliessen, langsam durch weite Ebenen fortschleichen, voll abgestorbner Fische, verweseter Insecten und giftiger und scharfer Wasser-Pflänzen sind, geben ein unreines, faulendes und der Gesundheit äusserst verderbliches Wasser. Nach Gewitter, Sturm und Plazregen wird das Fluß-Wasser meistenteils trübe, voll erdigter Teile, macht Magen-Schmerzen und Verstopfungen der Eingeweide; und muß nicht eher getrunken werden, als bis es sich wieder gesezzet hat, oder durchgeseiget ist.

Schloot un Dobbe-Water, das bey uns häufig gebrauchet wird, ist ein Gemisch von Grund- und Regen-Wasser, das keine Bewegung hat, offen ist und allen Verunreinigungen frei stehet, meistens einen schlammigen oft lenichten Boden hat, und voll faulender Fische, Insecten, Amphibien und Wasser-Pflanzen stekt. Ein elendes Getränk, vorzüglich im Sommer, wenn die Hizze den Schlam der Pfüzze in Fäulniß und Gärung sezzet.

Das **Mohr-Wasser** hat seine braune Farbe von Erdharzen, Oker-Erde, und größtenteils von Heide-Kraut und andern balsamischen Meer-Pflanzen. Es ist so ungesund nicht, als seine Farbe anzuzeigen scheinet; und ganze Meer-Kolonien trinken es, wenn es nur Bewegung hat, ohne Nachteil.

Das See-Wasser ist kein Getränk, oft aber eine herrliche auflösende Arzenei, die schleimigen und scrophulösen Personen vortreflich bekömmt. Allein das Brak-Wasser, nahe an der See, auf frisch bedeichten Ländern, ziehet seine salzichte Schärfe aus dem Klei. Es tauget nicht zum Getränk, macht Durst, Hizze, Spannung der Fasern, nimmt im Körper nicht gehörig die Unreinigkeiten auf, und füret in unsere Säfte eine salzichte Schärfe ein.

b. Warme Getränke.

Der Thee hat seine meisten Würkungen vom warmen Wasser, und wenige Kraft von den Blättern, die im Verhältniß mit der Menge des Wassers äusserst schwach ist. Die Thee-Blätter beleben die Nerven und machen munter, besänftigen die Krämpfe, und haben eine gewürzhafte, gelind zusammenziehende und Magen stärkende Kraft. Frisch, betäuben sie; und sind nicht eher sicher zu gebrauchen, als bis sie ein Jahr alt geworden. Doch behalten sie etwas von dieser Würkung bey, schwächen die Nerven und alle Seelen-Kräfte, machen Schwindel, Glieder-Zittern, männliches Unvermögen, Lämungen des ganzen Körpers und einzelner Teile, wenn sie stark getrunken werden. Personen, die oft und immer starken Thee tranken, sind an Lämung des Schlundes und Magens gestorben. Die Würkungen, die er vom warmen Wasser hat, sind: daß er anfeuchtet, erweicht und schlaff macht, Spannungen und Kräm-

Krämpfe hebt, das Blut verdünnt, die verdikten Säfte auflöset, die Säure des Magens dämpft, die Schärfen des Bluts ausfürt, den Leib offen hält, die Ausdünstung und den Urin befördert, und die Stein-Materien aus den Nieren und der Blase auswäschet. Daher ist er bey Entzündungen, Kopfschmerzen, Gicht, Flüssen, und andern Krankheiten, die von verdikten Säften, Schärfen und gehinderter Ausdünstung entstehen, bey Ungewonten als Arznei mit Nuzzen zu gebrauchen.

Allein mit einem so äusserst würksamen Auflösungs-Mittel, als das mit Feuerteilen verbundene Wasser ist, das Horn und Solenleder und die festesten Gewebe erweichet, täglich drei und mehrmale alle Eingeweide zu überschwemmen, muß notwendig mit dem Ruin der Gesundheit verknüpfet seyn. Es durchdringt die verborgensten Gefässe, schwächt bis zur Ur-Faser alle festen Teile, zerstöret ihre Feder-Kraft und Reizbarkeit, die der körperlichen Stärke Quelle sind. Die warmen Wasser-Dämpfe dringen in die Fächer-Haut ein, wandeln von einer offnen Zelle zur andern, durch alle Winkel und Eingeweide des Unterleibes, erschlaffen und lokkern alle Gefässe, Kanäle, Nerven, Drüsen und Membranen auf. Der Magen und die Gedärme, die zuerst das warme Bad aufnehmen, verlieren am ersten ihren Ton und ihre Empfindlichkeit, Appetit und Daukraft schwinden, und die Ernärung des Körpers leidet. Unsere Wei-

der, die dem Thee-Soff am meisten ergeben sind, leiden an allen diesen Krankheiten. Alle ihre Organe sind erschlaft, alle ihre Säfte roz-zicht und stinkend, wie eine faulende Pfüzze. Sie sind stets beklommen, ohnmächtig, ohne Appetit und Verdauung, ohne Geist, ohne Leben, kalt und blaß wie die todten Leichname, und rölpsen in Gesellschaften mehr, als sie darin sprechen. Verheyratete und Unverheyratete, und Mädchen, ehe sie noch ihre Zeiten haben, leiden am weissen Fluß. Hauffenweise kommen Unfruchtbarkeit, Mißgebären, Vorfälle der Mutter, Brüche, Wasser- und Schwindsuchten, und andere Krankheiten mehr bey ihnen aus der Thee-Kanne, wie aus der Büchse der Pandora, hervor. Vorzüglich nachteilig ist der Thee Personen, die eine zarte Organisation haben, an schwacher Verdauung und Nervenschwäche leiden, und kalte und feuchte Oerter bewonen. Wer ihn trinken will, muß es mässig thun, und ein Glaß Wein dabey trinken. — Ehrenpreiß, Citronen-Melisse, Rosenblätter, Salbei, Schaafgarbe und das Kraut der Heidelbeere hat man bis izt umsonst dem Thee zu substituiren gesucht.

Der gebrannte Caffee enthält ein bräunlichtes Oel, harzichte und ölichte Bestandteile. Vermöge seines hizzigen und empyreumatischen Oels stärket er den Magen, treibet die Blähungen und befördert der Gedärme wurmförmige Bewegung. Er belebet und stärket die Nerven, beför-

befördert den Kreißlauf der Säfte, Wärme, die Aus- und Absonderungen, den Schweiß und Urin, und vertreibet die Schwermut und den Schlaf. Personen, die schlaffe Eingeweide haben, bekommen am Morgen Oeffnung, wenn sie Caffee trinken. Daher ist ein klarer, mässig starker Caffee für kalte phlegmatische Naturen, die einen trägen Puls, schwammige Fasern und schleimige Säfte haben, kein verwerfliches Getränk. Bier- und Wasser-Trinkern bekömmt der Caffee besser, als solchen, die Wein und andre geistige Getränke trinken; im Herbst und Frühjahr besser, als im heissen Sommer. Dürren, hizzigen und cholerischen Constitutionen, Personen die Fieber haben, an schwarz gallichten Verstopfungen der Eingeweide leiden, bekömmt er nicht. Er machet ihnen Hizze, Angst, Beklemmung, Kopfschmerz, Herzklopfen und Glieder-Zittern. Junge saftreiche und vollblütige Personen müssen wenig, Kinder gar keinen Caffee trinken. Sie sind zu reizbar, bekommen Hizze und scharfe Säfte davon. Er dienet keinen Personen, die zu Schlagflüssen, zum Blutspeien, zum Mißgebären und zu übermässigem Abgang des monatlichen und Hämorrhoidal-Geblüts geneigt sind. Kurz vorm Bettgehen machet er unruhigen Schlaf und ängstliche Träume, vor Tisch verdirbt er den Appetit, gleich nach der Malzeit befördert er ohne Milch die Verdauung. Trinkt man vielen starken und stark gebrannten Caffee: so troknet er aus, machet dikkes schwarzes Blut, Glieder-Zittern, Geneigt-

heit zum Schlag, erhizzet die Galle, und giebt zu frieselartigen Krankheiten, Finnen, Flechten und Haut-Ausschlägen Gelegenheit. Trüber mit dem aufgerüsten Bodensaz gemischter Caffee macht Blässe des Gesichts, Verstopfungen der Eingeweide, und cachectische Säfte.

Wallungen, Hizze und Herzklopfen nach dem Caffee, kann man mit einem Glase kalt Wasser dämpfen. Caffee soll, nach dem Geständniß der Gemalin des Sultan Mahmeds, unvermögend machen. Sie riet den Leuten, die einen Hengst castrirten, dem guten Tiere Caffee zu geben; der nach ihren Erfarungen an ihrem Mann eben das, was diese grausame Operation thue.

Ein gesunder Caffee muß von gelbbraun gerösteten Bonen bereitet werden, woraus die verbrannten ausgesucht sind. Je stärker die Bonen gebrannt sind, desto mehr Hizze machet der Caffee. Ueber den Caffee gießt man kochendes Wasser und läßt ihn nachher gelind einmal aufwallen. Wird er lange gekocht: so verlieret er seinen flüchtigen Balsam, und bekömmt einen eklichten Geschmak von den harzichten Teilen, die sich durchs Feuer darin auflösen, gehet nicht so leicht durch, und machet mehr Wallung und Hizze im Blut. Der schwache ostfriesische Caffee würkt, wie das warme Wasser beim Thee.

Der

Der Chocolade ist ein mildes und versüssendes Getränk, das, besonders wenn es mit Milch und Eyer genossen wird, stark näret, und ganz die entgegen gesezten Würkungen des Caffees beim Gemal der Sultanin, hervorbringt. Seine einwikkelnde und närende Kraft liegt in dem Ueberfluß eines fetten Oels der Cacaobonen, das durch die Verbindung mit dem zugesezten Zukker verdünnt und im Wasser auflößlich gemachet wird. Er gilt für magere und abgezerte Personen, die an Kräften erschöpft, von schweren Krankheiten wieder aufgestanden, und an gichtischen, rheumatischen und catarrhalischen Schärfen leiden. Der ungewürzte oder so genannte Gesundheits-Chocolade ist für trokne, hizzige und magre Körper gut. Hingegen solchen, die eine kalte und wässrichte Natur und einen schwachen Magen haben, bekömmt der mit Vanille und andern Gewürzen versezte besser, die seine Verdauung befördern.

c. Bier.

Das Bier wird aus Wasser, Malz und Hopfen bereitet. Das Keimen des Getreides sezzet seine schleimigen und mehlichten Teile aus einander, verdünnet sie und machet sie zur Gärung geschikter. Das Luft-Malz ist süsser, und giebt ein gesünders aber weniger dauerhaftes Bier. Das Darr-Malz ist bittrer und empyreumatischer, und hat, wenn es schnell gedörret und halb verbrannt ist, eine Zerstörung seines süssen närenden Schleims erlitten. Das

Bier

Bier hat einen brenzlichten Geschmak, dunklere Farbe, und eine reizzende und erhizzende Eigenschaft. Der Hopfen ist eine bittere gewürzhafte Frucht, die den Getreide-Schleim verdünnet, der sonst leicht rozzichte Säfte und Verstopfungen der Eingeweide verursachen würde. Er stärket und erwärmet den Magen, macht das Bier haltbarer und nimt ihm seine blähende Kraft. Doch macht ein zu stark gehopftes Bier Hizze, Kopfschmerzen und Herzklopfen, schärffet die Galle und troknet das Blut aus. Nach dem Kochen bringt man das Bier in Gärung, die den Getreide-Schleim weiter verdünnet, trennet und auflöset, ihn von einer Menge fester Luft befreiet, das Bier säubert, und seine grobe Unreinigkeiten in Gestalt des Hefens absondert. Nun frägt es sich, ob dieser Trank den Menschen gesund ist? Das Wasser im Bier hat schon eine Menge schleimiger und saurer Bestandteile bey sich, und kann nicht so viel von dem abgenuzten erdigen und salzigen Teile im Körper aufnehmen, auflösen und ausfüren. — Es näret, weil es den verdünnten Schleim des Getreides enthält, macht schweres Blut, dikke Säfte und feiste Wänste; die an den meisten Brauern nicht zu verkennen sind. In Bier-Ländern sind die Einwoner phlegmatischer und träger, in Wein-Ländern lustiger, agiler und aufgewekter. Fette Personen, schlaffe und wässrichte, zu dikken schwarzgallichtem Geblüt und zur Melancholie geneigte Subjecte müssen kein Bier trinken. Weintrinkern

kern bekömmt das Wasser besser als Bier, das sich in einem Körper mit dem Weine nicht gut verträget. Hingegen ist es für magre und arbeitsame Personen ein gutes Getränk. Ein gesundes Trink- und Tisch-Bier muß dünne und leicht, weder zu alt noch zu jung, hell und durchsichtig, rein ausgegoren, mittelmässig gehopft seyn, einen geistigen etwas scharfen Geschmak haben, oben auf dem Glase etwas Schaum sezzen, keine Blähungen machen, den Magen nicht beschweren, und ohne alle arzneyliche Würkungen seyn. Ein solches, nach den Regeln der Gesundheit verfertigtes Bier, ist den meisten Menschen ein zulässiger Trank. Er löschet den Durst, machet keine Hizze, widerstehet wegen seiner Säure der Fäulniß, und verweilet im Sommer wegen seines Schleims länger im Blut, als reines Wasser. Zum gesunden Bierbrau muß reines weiches Wasser kommen, das von erdigten Teilen frei ist, die durch das Abdünsten vermehret werden; das Getreide soll gut, nicht feucht und stikkſend, nicht brandicht, nicht mit Mutterkorn und Schwindelhaber vergiftet seyn. Es muß gehörig ausgegoren, weder bey heissem Wetter, das die Gärung zu sehr beschleuniget, noch bey starker Kälte, die sie zurük hält, gebrauet seyn. Das ungegorne, frisch aus dem Kessel getrunkene Bier ist eine Arznei, beim Scorbut und bößartigen Geschwüren. Junge zu wenig gegorne Biere machen Blähungen und Krämpfe im Darm-Kanal, Reissen im Leibe, Strangurie, verunreinigen das Blut und verstopfen

stopfen die Gefässe. Das unter der Gärung zugepfropfte Bier hat eine Menge feste Luft, die beim Zutritt der Luft entweichet, und der Zunge und Nase die scharfe piquante Empfindung einprägt. Diese Luft, die als Arznei in ihrem Fall trefliche Dienste thut, machet Blähungen, Kolik und Strangurie, troknet aus, beweget das Blut und treibet die Blutflüsse. Daher Personen, die schlaffe Därme haben, zu Blutspukken und übermässigem Monats- und Hämorrhoidal-Fluß geneigt sind, solch Bier nicht trinken müssen. Stehet das Bier zu lange offen: so gehet es in die Essig-Gärung über, wird schaal und sauer, machet Säure im Magen, Sodbrennen, Bauchgrimmen und schmerzhaftes Uriniren. Bier muß keine Arznei-Kräfte haben, die nie einem gesunden Narungs-Mittel zukommen, nicht stärken, nicht erhizzen, nicht laxiren oder die Blutflüsse vermehren, nicht auf den Schweiß oder Urin treiben. Daher sind alle die scharfen und geistigen Biere, die mit Wermuth, Pommeranz-Schaalen, Zittwer-Wurzel, Muscaten-Nelken- und andern Gewürzen geschärft sind, und den Körper angreiffen, kein natürliches und gesundes Getränk. Von der Beschaffenheit ist das hiesige Bitter-Bier; es reizt, erhizt, troknet aus und macht Durst. Dennoch wird es hier im heissen Sommer getrunken, wo ein dünnes süßsäuerliches Weiß-Bier mit einer Citron-Scheibe, das rechte Getränk wäre. Noch schädlicher und für die Gesundheit verderblicher sind die von gewissen-

senlosen Brauern mit Pest, Schwindel-Haber, Mohnsaft, Stökkelkörnern und andern betäubenden Mitteln versezten Biere, um desto eher zu berauschen. Biere, worin der nårende Schleim des Getreides das Uebergewicht hat, als: die verschiedenen Doppelbiere, Braunschweigsche Mumme, und das Norder 12 und 30 Gulden Bier, sind kein Getrånk, sondern complete Måstungen. Sie geben ein starkes leicht verdauliches Nutriment, das durch die Gårung verdünnt und bezwungen ist, und sind in kleiner Dose für Entkråftete, Genesende, Ausgemergelte, und für stark arbeitende Personen, eine gute Stårkung. Die gewönlichsten Biere werden aus Gersten und Weizzen verfertiget. Die weissen, süßsåuerlichen Weizzen-Biere sind külend, nåren am meisten, halten den Leib offen, gehen aber nicht so geschwind durch. Personen, die sie håuffig trinken, und einen schwachen Magen haben, bekommen Blåhungen, rozzige Såfte, Schleim in der Brust und den Gedårmen, und Verstopfung der Eingeweide davon. Die gehopften Gersten-Biere nåren weniger, gehen leichter ab, treiben die Blåhungen und stårken den Magen; allein sie erhizzen und troknen aus, wenn sie mit vielem Hopfen versezzet sind.

d. Wein.

Der Wein ist kein Getrånk, sondern eine der kråftigsten und herzstårkendsten Arzneien. Unmöglich kann eine Flüssigkeit, die durch ihren

bren-

brennenden Reiz alle Fasern austroknet, alle Säfte in tumultuarische Bewegung sezzet, die schon mit Salzen und Oelen angefüllet sind, nicht so gut als das Wasser die Unreinigkeiten unsers Körpers aufnehmen kann, und überdem bey ihrer Zubereitung manchen willkürlichen und betrügerischen Verfälschungen ausgesezzet ist, uns als lebenslängliches Getränk bekommen. Aller Wein erhizt und reizt, spannet die festen Teile, und vermehret den Kreißlauf der Säfte und alle davon abhängenden Geschäfte des körperlichen Lebens. Er ist fürs frostige Alter, dem es an Wärme und Tätigkeit felet; und in der feurigen Jugend am schädlichsten, wenn alle Fasern äusserst reizbar und das flüchtige Blut leicht in wilde Bewegungen kömmt. Er schadet allen empfindlichen und reizbaren Personen, die eine dürre und trokne Constitution, ein hizziges Temperament, eine aufwallende Galle haben und zu hizzigen Gallen-Fiebern geneigt sind. Kein Vollblütiger soll Wein trinken, keiner der zu entzündlichen Krankheiten, zu Kopfschmerzen, Herzklopfen, Blutspukken und Schlagflüssen geneigt ist; oder der einen schwachen Teil hat, zu dem der Sturm der Säfte am stärksten hingehet, wenn sie in Bewegung sind. Sie stürzen sich, jeder nach seiner Constitution, durch den Wein in allerhand hizzige, entzündliche, gallichte und bößartige Fieber herein. Sie machen ihre festen Teile steif, ihre flüssigen dik und ungangbar, ihre äussern und innern Sinne stumpf. Sie ziehen

hen sich Schwindsuchten, Gicht, Flüsse, Verstopfungen der Eingeweide, Hämorrhoiden und unbezwingliche Blutflüsse zu. Als Magen-Stärkung muß kein gesunder Mensch Wein trinken, weil er ihn zu Ueberladungen reizzet, die er nicht verdauet. Und überdem kann man beim Wasser mehr Speisen vertragen, als beim Wein. Starken Weintrinkern hungert nie; und sie fangen an mehr zu essen, wenn sie, statt Wein, Wasser trinken. Der Wein verhärtet viele Speisen, das Wasser passet zu allen. Pest und Schwerdt tödten nicht so viele Menschen, als der Wein und Brandwein; und doch haben diese Würgengel immer neuen Credit, ihre Lobredner und Sänger mitten unter ihren Verwüstungen. Allein so kräftig der Wein am unrechten Ort zum Nachteil würket: so heilsam ist er nach Krankheiten, nach schweren Arbeiten, bey mancherlei Schwächen zur Stärkung. Gleich einem Feuerstral belebet er die erstorbnen Nerven und hebet die gesunkene Natur. Vom Geruch des Weins und Brodes kommen Ohnmächtige wieder zu sich. Er ist, wie der Mohnsaft, bey körperlichen Leiden ein Palliativ-Mittel gegen die Schmerzen der Seele; sein Geist erfreuet das Herz der Menschen, verscheucht den Gram, troknet die Träne des Kummers hinweg, und schläfert, wenigstens auf einige Zeit, den Stachel des Unglüks ein. Er stärket den Magen, treibet die Blähungen und befördert den Appetit. Thee-Schlemmer müssen Wein trinken, und die Cahor-Bouteille der Vicarius der Thee-

Kanne seyn. Schwammigen und kalten Naturen ist der Wein eine der angemessensten Arzneien. Er schraubet alle Federn in ihrer untätigen Maschine an, troknet ihr wassersüchtiges Blut aus, zerteilet die rozzigten Stokkungen, und sezzet die schläfrigen Säfte durch alle Kanäle wieder in Bewegung. Er befördert Schlaf und Liebe, und alle Aus- und Absonderungen, besonders den Urin und Schweiß. Daher dienet er im Herbst und Frühjahr, bey Nebel, Regen und Nässe, und in feuchten Climaten, die Transpiration zu befördern. Der Wein widerstehet der Fäulniß, und gilt bey einem häuffigen Fleisch-Genuß; besonders, wenn es einen starken Hang zur Alcalescenz hat.

Ein gesunder Wein muß unverfälscht, klar, gut gegoren, mässig alt, und angenehm von Geschmak seyn, das Blut nicht erhizzen, leicht durchgehen, einen leichten und muntern Rausch bewürken, und am andern Morgen kein Kopfweh, Trägheit, Schwere der Glieder u. s. w. nachlassen; wenn man gleich zu viel davon getrunken. Die unmässig geschwefelten Weine erhizzen das Blut, greiffen die Brust an, verlezzen die Nerven, und machen Betäubung, Herzklopfen, Kopfweh und Glieder-Zittern. Die jungen oder verdorbnen Weine, die vom Brandwein, ausländischen Gewürzen, Syrupen, Heidelbeeren, Drachen-Blut, Sandel-Holz ihre Stärke und Farbe haben, sind durch die Würkungen solcher Zusäzze der Gesundheit ge-

gefärlich, und behalten überdem ihre eigentümliche, durch dergleichen Schmiralien nur verstekte, böse Eigenschaften. Die mit **Markasit**, Blei-Zukker, Arsenik, Sublimat und andern Giften **verfälschten** Weine sind vollends dem Leben gefärlich. Bey den jungen Weinen, die trübe, fäculent und herb sauer von Geschmak sind, haben die groben erdigten und salzichten Teile, die sich unter dem Namen des Weinsteins auf den Faßböden ansezzen, noch nicht hinreichend sich ausgesondert, und die geistigen, ölichten und wässrichten Teile sich noch nicht innig genug verbunden. Sie machen Blähungen und Koliken, Säure im Magen, Gicht, Kröpfe und Steine. Eben dis gilt von den unreifen **Landweinen**, die nie auch durch die vollenkommenste Gärung von ihren groben Unreinigkeiten befreiet werden.

Ein guter Tisch-Wein muß nicht hizzig und geistreich seyn. Dieser ziehet die Pflanzen-Schleime und Tier-Gallerte zusammen, verhärtet das Fleisch, und treibet die Bewegung der Säfte, die nach dem Magen gehen soll, nach der Oberfläche. Zu Tisch-Weinen sind die **Mosler**, mässig alten **Rhein**- und **Franz-Weine**, und vorzüglich die guten **Medoc-Weine** schön, die keine Hizze machen, keine hervorstechende Säure haben, und auf den Magen eine gelinde zusammenziehende und stärkende Kraft äussern. Einen einmal gewälten gesunden Wein wechsele man nicht; weil die Nerven immer zum

Reiz des neuen Weins wieder gewönt werden müssen, und man beim öftern Wechsel mehrmalen Gefar läuft, verfälschte und geschmierte Weine zu bekommen. Im Sommer muß man saure Weine, Franz- Mosler- und Rhein-Wein trinken, die der Fäulniß widerstehen. Im Frühjahr und Herbst, bey naßkalter und neblichter Luft, bösen Dünsten und ansteckenden Krankheiten, dienet ein mässig Glaß reines geistigen Champagner, Burgunder, Ungrischen Weins, oder Palm-Sects zur Beförderung der Ausdünstung. Zorn beim Glase Wein würket wie Gift. Wein und alle geistige Getränke muß man in der Wärme trinken. Der Geist dehnet das Blut aus und die Kälte treibet es zum Kopfe; man ist in Gefar Schlagfluß zu bekommen, wenn man in der Kälte, ohne Bewegung, bey leerem Magen viel Wein trinket.

Die edlen süssen Weine, die einen Reichtum eines ölicht entzündlichen Wesens besizzen, das mit dem sauren Salz innig verbunden ist, haben eine arzneihafte balsamische Stärkung im menschlichen Körper. Sie nären, stärken, erwärmen, beleben alles, durchdringen alle Organe des Körpers, und vermehren den Vorrat und Tätigkeit der Lebens-Geister. Sie sind die beste herzstärkende Medicin für schmächtige, alte, scrophulöse, Nervenschwache und von schweren Krankheiten aufgestandne Personen. Von dieser Beschaffenheit sind die meisten Ungrischen, viele Spanische und Italiänische Weine, der

Cana-

Canarien-Sect, Malvasir, Madera, und Constantia-Wein. Die fetten und schmierigen süssen Weine, die unvollkommen gegoren und mit eingekochtem Most bereitet sind, nären zwar stark, aber erhizzen, wenn man viel davon trinket, das Blut und die Galle, greifen die Nerven an, und gehen nicht leicht durch.

Der Champagner ist ein flüchtiger geistiger Wein, der viel feste Luft hat, und dadurch die Zunge reizzet und im Glase sprudelt. Der ächte brausende Wein durchdringt schnell, erheitert und stärket die Nerven. Er befördert die Ausdünstung und den Urin, und ist beim Schnuppen, Schwere der Glieder, Trägheit des Gemüts, nasser Luft und anstekkenden Krankheiten schön. Schwachen machet er leicht Säure und Magenschmerzen. Allein man kann ihn in den Kellern des Privat-Mannes selten ächt erwarten; da er an seinem Geburts-Orte selbst sparsam wächset, und kaum hinreichet die Bestellungen auswärtiger Höfe zu befriedigen.

Der Rheinwein ist ein kostbarer und gesunder Wein, der die Ausdünstung und den Urin treibet, die Krämpfe hebet und der Fäulniß kräftig widerstehet. Er ist ein vortreflicher Präservativ bey anstekkenden Krankheiten, bey faulenden Fiebern eine der kräftigsten Arzneien, und bey vielen chronischen Krankheiten oft das einzige Heil-Mittel. Der Verdacht, daß er Gicht und Podagra mache, gilt nur vom jun-

gen Rheinwein, der noch einen starken Gehalt vom Weinstein hat, und ungesund ist.

Der Mosler hat wenig Geist und eine leichte angenehme Säure. Er machet wenig Hizze, gehet leicht durch und ist im Sommer ein guter Tisch-Wein.

Ein mässig alter Franz-Wein erwärmet und stärket, bekömmt der Brust und den Nerven gut. Doch machet er Hizze, wenn man viel davon trinket. Die jungen weissen Weine sind wegen ihrer herben Säure ungesund.

Die roten Franz-Weine haben ihre Farbe von der Haut der Trauben, die die Säure wärend des Pressens auszieht. Sie ziehen zusammen, stärken, und geben den laxen schwammigten Fasern ihren Ton wieder. Besonders angemessen sind sie für rozzige, wässrichte, schleimige und bleichsüchtige Personen; in Ländern wo der Magen vom Thee macerirt ist. Die roten Franz-Weine sollen bey säugenden Personen die Milch vermehren, hingegen die weissen sie wegzeren. Der ordinaire rote Wein und der Medoc sind leichte, gesunde und angenehme Weine. Allein der Cahor und Pontac, die mit Heidelbeeren, Fernambuk, Sandel und Brasilien-Holz gefärbten Weine haben eine herbe und zusammenziehende Säure. Sie gehen langsam durch, beschweren das Blut, erhizzen, greiffen die Nerven an, machen dikkes erdiges Blut,

Blut, verstopfen den Leib und die Eingeweide, troknen den Körper aus, machen die Fasern steif und rigide, und lassen, in Uebermaaß getrunken, Kopfweh und Stupidität zurük. Für alte Personen, trokne, cholerische und melancholische Constitutionen, bey Hämorrhoiden, Verstopfungen der Eingeweide und bey Diarrhöen und Dysenterien taugen sie nicht.

Der Bischof ist, in Maasse getrunken, ein gutes Magen stärkendes Mittel; unmässig machet er, wegen des flüchtigen Oels der Pomeranzen, noch mehr Hizze als der Wein. Personen, die an Hämorrhoiden leiden, müssen sich desselben enthalten.

e. Der Brandwein.

Der Brandwein bestehet aus Wasser, einer feinen Säure und einem zarten Oele, die innig verbunden sind; und wird aus Weinhefen, Baumfrüchten, Milch, Getreide, Zukker, und andern zur weinichten Gärung geneigten Substanzen bereitet. Alle gegorne Getränke, Wein, Bier, u. s. w. die Trunkenheit und Betäubung der Sinne bewürken, haben diese Eigenschaft von dem Anteil Brandwein, den sie enthalten. Die über Münze, Melisse, Aniß, Kümmel, abgezognen Wasser sind dem Brandwein in ihren Würkungen gleich und haben über diß noch von diesen Gewürzen eine Blähungs treibende Kraft. Die fremden Liqueurs: Rosoglio, Ratafia, Osquebade und andere ge-

schmierte über Nelken, Zimmet, Muskaten-Nüsse, und andere hizzige und ausländische Gewürze abgezogne und digerirte Brandweine sind durch solche Zusäzze noch hizziger und heftig würkender, und vom Verdacht mancherlei Vergiftungen nicht frey.

Der Brandwein, bey dessen Würkungen man zweifeln muß, ob er unter die Gifte oder Arzneien zu rechnen sey, wird im ganzen Norden als Getränk zur Wollust genossen. Der Ostfriese kömmt in der Reihe der Brandweins-Freunde gewiß nicht unten an, und ist in dieser Eigenschaft seinen Vorvätern um so viel änlicher, als er an Redlichkeit dem teutschen Character schuldig zu bleiben anfänget. Man erstaunet billig über den Hang zu einem Getränke, das bey seinem Genuß, wie flüssiges Feuer, Gaumen, Schlund und Zunge versenget, das uns unsere Vernunft, die uns allein von den Bestien unterscheidet, raubet und uns in einem Augenblikke Torheiten begehen lässet, die wir Zeitlebens nicht genug bereuen können. Es raubet den Kindern ihren Wachstum, den Weibern ihre Fruchtbarkeit, und allen Gesundheit, Leben und Menschen-Verstand. Man hat Beispiele im Ueberfluß, daß sich Leute auf der Stelle todt gesoffen. Bey einigen entzündete sich der Brandwein, und loderte vor ihrem Ende mit einer blauen Flamme aus dem Halse heraus, die nach dem Tode noch eine Zeit fortdaurete.

Der

Der Brandwein erhizzet das Blut, treibet alle Säfte schneller herum, dehnet sie samt ihren Gefässen und sezzet alle Organe in Bewegung. Daher das Wohlbefinden des Körpers und die kurze Munterkeit der Seele, wärend seiner Würkung. Allein nachher fält das kochende Blut zusammen, in den ausgedehnten Gefässen entstehet eine Leere, im Körper ein Mangel an Umtrieb der Säfte, und daher das Gefül von Unlust und der klägliche Zustand einer allgemeinen Ermattung, die so lange wäret, bis eben das gefärliche Gift die erstorbene Natur von neuem aus ihrem Schlummer erwekket. Vorzüglich schädlich ist der Brandwein, wegen seiner erhizzenden Kraft, lebhaften, reizbaren und sanguinischen Personen in der feurigen Jugend, muntern Jünglingen und dem weiblichen Geschlechte; wenn das Blut beweglich, und leicht zu allerhand Ausschweifungen, zu Blutspeien, Schwindsucht, hizzigen Krankheiten und Entzündungen zu verleiten ist. Der Brandwein verengert und verhärtet alles, verdikket die gerinnbaren Säfte, ziehet die Muskel-Fasern zusammen, machet sie callöß und brüchig, und raubet ihnen Empfindlichkeit und Bewegung. Der Schlund und Magen, die zuerst denselben aufnehmen, schrumpfen wie ein verbranntes Solenleder zusammen, daß lezterm weder Raum noch Beweglichkeit zur Verdauung übrig bleibet. Die Säfte gerinnen, werden dik und ungangbar, und verstopfen alle Drüsen und Eingeweide. Daher Mangel an

Eßlust, Verstopfung des Leibes, oder Durchfall, Goldader-Fluß, tödliche Engbrüstigkeit, Schwindsucht, Vereiterung der Eingeweide und Hectic. Die geschwächten Nerven bringen Zittern der Glieder, Convulsionen, Lämung, Raserei, Dummheit und Blödsinn hervor. — Ein Säuffer, dem es um seine Besserung Ernst ist, vermindert täglich um ein geringes die Quantität, die er zu trinken gewonet war. So kostet es ihm wenig Ueberwindung, und er ist der Gefar krank zu werden, wenn er auf einmal abbricht, nicht ausgesezzet. Am Morgen nimt er gewürzte Bouillons, Bier- und Wein-Suppen, die der Nüchternheit und Leere seines Magens angemessener sind, als Thee und Caffee; trinket am Tage einige Gläser Wein, und läst sich seinen Magen und seine Eingeweide durch auflösende bittere und balsamische Mittel curiren.

Viele trinken, zur Beförderung der Verdauung, nach der Malzeit einen Schnaps; allein der Brandwein verdikket die Magen-Säfte, und passet zu den wenigsten Speisen, von denen er keine einzige auflöset. Die Milch gerinnet beim Brandwein und der Käse wird zähe, das Fleisch und die schleimigen und gallertartigen Narungs-Mjttel hart, und nach fetten Speisen erwekket er Sodbrennen. Allenfals mag man nach blähenden Speisen; Erbsen, Bonen, Kohl, Rüben, nach zähen Mehlspeisen und Kartoffeln, einen Schnaps nehmen; um den Magen in Bewegung zusezzen, wenn seine Schwä-

Schwäche der ausdehnenden Gewalt der Luft nicht genug widerstehet. Doch ist der Brandwein, den wir so oft, wie ein Gift, Leben und Gesundheit hinrichten sehen, ein warer Balsam des Lebens, wenn er mässig, zur rechten Zeit, und von der rechten Person genossen wird. Er stärket, erwärmet und durchdringet schnell, befördert den Blut-Umlauf und alle Aus- und Absonderungen, und widerstehet kräftig der Fäulniß. In naßkalter neblichter Luft, im Herbst und Frühjahr, unterstüzzet er die Ausdünstung, und wirft durch selbige jeden Saamen zur Krankheit aus. Für den schlaffen aufgespülten und matschigten Theemagen ist er schön, er ziehet ihn an, vertreibet seine Kälte, giesset Feuer in ihn aus und troknet den Sumpf kalter untätiger Säfte aus. Er stärket den Taglöner, der bey der Hizze des Sommers schwer arbeitet, und hält seinen schwelgenden Schweiß zurük; den Soldaten im Felde, den Matrosen, der in nassen Kleidern, bey Nacht und Nebel, bey Sturm und Frost unter freiem Himmel arbeitet, erwärmet er und schüzzet ihn vor Kranheiten; und im kalten Norden ist er für die unterste Classe der Menschen, die sich von Brod, Kartoffeln, zähen Mehl-Speisen und Hülsenfrüchten nären, ein gutes Substitut des Weins, das ihnen ihre grobe, gewürzlose Narung verdaulicher machet.

Punsch, ist ein durch Wasser geschwächter Brandwein; und wird aus Zukker, Wasser,

Rak

Rak und Citronen-Säure verfertiget. Er widerstehet der Fäulniß, und befördert, besonders warm getrunken, die Ausdünstung. Doch in Uebermaaß machet er leicht Säure im Magen, schadet den Nerven, und beleidiget die Brust. Ein schlaffer warmer Punsch nach einer tüchtigen Malzeit, hindert die Verdauung und verdirbet den Magen.

f. Vom Rausche.

Es giebt Umstände, unter welchen man sich leicht berauschet; wenn man mit leerem Magen, an kalten Oertern, beim Schnupfen, bey Zank, Zorn und andern heftigen Leidenschaften trinket; so wie Baumöl, Kol, eingemachte Oliven, bittere Mandeln, der Trunkenheit widerstehen sollen. Der erste Grad des Rausches ist: eine höhere Spannung der Tätigkeit aller körperlichen und Seelen-Kräfte. Das Blut gehet munterer fort, alle stokkenden Säfte werden gangbar, alle Aus- und Absonderungen lebhafter, die Füsse leicht, das Ohr scharf, das Auge glänzend und feurig. Der Greiß wird auf einige Zeit ein Jüngling; der Hagestolz, verliebt; der Phlegmatische, beredt wie ein altes Weib; der Misanthrop, ein Menschen-Freund; und der Unglükliche vergißt auf einige Zeit seinen Kummer. Keiner wird so leicht seyn, der sich nicht einmal dieses würksamen Mittels zur Frölichkeit bedienet hat Allein, wenn der Rausch höher steiget: so lämet er Körper und Seele; der Besoffene laviret hin nnd her, seine Füsse wanken, die

die Augen sehen doppelt, die Zunge lallet, und redet unter der ehrwürdigsten Parüque dummes Zeug. Darauf folget ein Zustand, der dem Schlagfluß nahe kömmt; Schlaf und Unempfindlichkeit des Körpers, vom Druk des ausgeleerten Bluts aufs Gehirn. Ein Besoffener, der diesen Grad hat, ist in Todesgefar; und kann an Zerreissung der Gefässe, Schlagfluß und Blutspukken sterben. Man muß ihn ja nicht in die Kälte bringen, die die Würkung des Brandweins vermehret, sondern an einem warmen Ort halten, ihm alle Kleider, Hals- und Strumpf-Bänder, und Gürtel-Schnallen lösen, mit dem Kopfe im Bette hochlegen, oder auf einem Stul aufrecht sizzen lassen; kann er wieder schlukken, so lässet man ihn vielen Thee nachsauffen, der die Ausdünstung vermehret und den Spiritum durch die Haut verjaget. Bricht er sich: so befördert man dieses durch lau Wasser und Baumöl. Im Fall die Umstände dringend sind, muß man Aderlässe und scharfe Clystire zu Hülfe nehmen.

Das

Das dritte Kapitel.

Bewegung und Ruhe.

§. 34.

Vom Nuzzen der Bewegung.

Unser Leben ist Bewegung und unsere Tätigkeit hat hier keine Ruhestäte, als das Grab, und dessen Nachbarschaft das hohe Alter. Die vielen hundert Muskeln, womit unser gelenkiger Körper an allen Gliedern versehen ist, sind eben so viel Werkzeuge der Bewegung, und Beweis genug, daß wir nicht dazu gebauet sind, auf dem Sopha zu schnarchen und uns in Kutschen wiegen zu lassen. Es ist uns dictirt, im Schweiß des Angesichts unser Brodt zu essen; und das Brodt und alle Freuden der Welt schmekken uns am besten, wenn wir uns dieser Strafe unterziehen. Bewegung ist eines der würksamsten Mittel unsre Gesundheit zu erhalten, die die Erfarung sowol, als das einmütige Lob aller Aerzte uns anpreiset. Sie ist allein die Schule, die unsere Körper erziehen, und unsern Organen den höchst möglichen Grad ihrer Vollkommenheit geben muß. Sie verschaffet dem Auge Maaß, den Gliedern Stärke, den Armen Schnellkraft und Behendigkeit, und unsern Bewegungen, Anstand und Ründung. Faulheit machet den Körper stumpf, Arbeit machet

machet ihn stark; diese verlängert die Jugend, jene beschleuniget das Alter. Faulheit lokket die Krankheiten an, Arbeit wafnet den Körper mit einer Härte, an der ihre meisten Pfeile zerscheitern. Bewegung ist gegen eine grosse Klasse von Krankheiten ein eben so untrügliches Mittel, als die China wider das Fieber. Ohne sie seufzet das vaporeuse und krampfsüchtige Mädchen umsonst nach der Erleichterung, der Hypochondrist umsonst nach Hülfe, und der Sybarit auf dem Rosen-Bette der Wollust umsonst nach Gesundheit und langem Leben Man sehe die arbeitsame Klasse der Menschen, ihren fröhlichen Blik, ihr blühendes Gesicht, und ihre Härte und Dauerhaftigkeit, die alle Angriffe auf ihre Gesundheit verhönet. Sie haben Stärke, wie ein Pferd, speisen wie ein Rhinozeros und verdauen wie ein Strauß. Darum war die Gymnastik ein Hauptstük in der Pädagogik der Alten, und ihre meisten Ergözlichkeiten mit Leibes-Uebung verbunden. Wem anders als ihren Bewegungen und Strapazen dankten unsere Vorfaren ihre eisenfeste Gesundheit, ihre riesenmässigen Kräfte und ihre colossalischen Leiber, wovon ihre ungeheuren Rüstungen noch Beweise sind, die eine höhere Menschen-Gattung verkündigen. Sie jagten, rangen, kämpften, und schwammen bey allen Jahrszeiten in fliessenden Strömen. Wie weit ist ihre izzige Nachkommenschaft unter sie herabgesunken! der deutsche Boden wimmelt von französischen Stuzzern, dürr wie die Heuschrekken, ohne Rükken und

und Waden, denen man Blei an die Füsse binden möchte, daß der Wind sie nicht wegwehe. Diese bunten Marionetten flattern von der Toilette ins Concert, vom Schauspiel-Hause am l'Hombre Tisch, salben sich, lesen Romane, sind empfindsam und schiessen sich todt. Der alten eisenharten Teutonen Söne haben Krämpfe, Vapeurs und Mutterbeschwerden. Bey dem schönen Geschlecht ist Sittsamkeit zur physischen Tugend geworden, und unser verfeinerter Geschmak hat es, wie das chinesische Frauenzimmer, an seinen Füssen gelämet. Alle ihre Vergnügungen und Arbeiten sind schlechterdings sizzender Art. Das Mädchen kömmt von den Windeln auf die Schulbank, von der Schulbank am Nähramen, sie spielet mit der Puppe und der Knabe mit Ball und Kräusel, er gehet auf die Jagd, sie sizzet sich krampfhaft im Concerte, Pikniks und Assembleen. In ihrem zwanzigsten Jahre hat sie sich wenig mehr, als von der Spindel zum Theetisch beweget, keine andere Luft, als die in ihrer Stube geatmet, und ihr Fleisch ist noch so unreif und ihre Muskelfaser noch so zart und weich, und gleichsam noch mit dem Schlamm umgeben, den sie von der Mutter gebracht hat. Alle ihre Organe sind in träger Ruhe erschlafft, ihre physischen Kräfte unversucht im Schlummer begraben, und ihre Nerven noch in der Schwäche der Kindheit, die sie bey ihrer Geburt hatten, daß sie bey einem rauhen Ton, bey einem sterbenden Vogel in sinnlose Zükkungen fällt. Das ganze

Verhältniß, das die Natur zwischen Würkung und Widerstand sezte, ist verrükt; und Luft, Speisen, Leidenschaften, und alle andere Dinge, die auf unsern Körper würken, machen auf ihr wächsernes Gebäude weit stärkere Eindrükke, als es mit der Gesundheit bestehen kann. Sie sind gleich einer gelben, im Keller erzwungenen Pflanze, die bey jedem rauhen Lüftchen die Blätter hängen lässet. Ihr Blut ist unrein, die ausgeschiedenen Säfte fade, Appetit, Verdauung und Ernährung schlecht, ihr Gesicht blaßgelb, cachektisch und wassersüchtig, ihr blaugeringeltes Auge matt und glanzloß, ihre Brust eingedrükt, und ihr Bauch wie eine Pauke aufgetrieben, worin die Winde wie in der Höle des Aeolus heulen. Ists noch Wunder, daß sie immer kränklich und schwach sind, an Kopfschmerzen, Flußfieber, Krämpfen, Beängstigungen und Ohnmachten leiden, und haufenweise an der Hectik und Schwindsucht dahin fallen? Ists noch Wunder, daß unsere Kinder Schwächlinge sind, die mit dem Leben von ihrer Mutter zugleich den Saamen zum frühzeitigem Tode mitbringen? Sie hätten nicht nötig, sich durch Schminke und Lavements, Rosen auf den Wangen zu erzwingen, wenn sie noch, wie weiland das lakonische Mädchen am Eurotas kämpften, und ihre Kinder würden Leben und Gesundheit, Kühnheit und Stärke aus ihren Brüsten saugen, wenn sie noch, wie ehemals ihre Stam-Mütter, mit dem Schwerdt in der Faust an der Seite ihrer Männer ihr Va-

terland verteidigten. Es ist Zeit, daß der Körper wieder in seine Rechte eingesezzet, und seine Erhaltung bey den mancherlei Collisionen des menschlichen Lebens nicht so gering mehr in Anschlag gebracht, daß Gesundheit und Stärke desselben mit der Cultur der Seele, und Nervenkraft mit Empfindsamkeit verbunden werde.

Unser ganzer Körper ist eine gangbare Maschine, durch und durch voll grosser und kleiner Gefässe und lebendiger Kanäle, voll Bewegung, Arbeit und Forttrieb der Säfte. Ihre vollkommene Fortdauer ist die Ursach unserer Gesundheit; Stokkungen, Krankheit und gänzlicher Mangel, das Ende des Lebens. Die Würksamkeit dieses Triebwerks wird durch die Muskel-Bewegung unterstüzzet, und erschlaft ohne dieselbe. Die Muskeln, oder das so genannte rote Fleisch, die fast alle, vorzüglich die äussern Teile des Körpers bekleiden, sind die Werkzeuge, die die Natur der Bewegung geweihet. Diese Muskeln sind mit einer zallosen Menge von Canälen und mancherlei Behältnissen unserer Säfte, mit Puls und Blutadern, Wassergefässen und Nerven durchwebet, die bey ihrer Zusammenziehung, auf mancherlei Art zusammengezogen, verengert, erweitert, gedehnt, gerieben werden, und in den darin enthaltenen Säften dieselbe Veränderung hervorbringen. Diese Würkung hat jeder Muskel auf die unbeschreibliche Menge kleiner Gefässe, die in ihm selbst enthalten sind, und auf die neben ihm

fort

fortlauffenden Stämme grösserer Venen. Daher säubert die Leibes-Bewegung Muskeln und Ligamente, fördert den Forttrieb der Säfte, zerteilet die in den kleinen Gefässen entstandenen Verstopfungen, verbessert die erzeugte zähe und schleimigte Beschaffenheit des Bluts, verdünnet dasselbe, füret es durch alle Winkel herum, bearbeitet die rohen und groben Materien in demselben, und machet sie zur merklichen und unmerklichen Ausfürung geschikt. Sie ist daher ein vorzügliches Mittel gegen alle Folgen eines untätigen Lebens, die von rohen schleimigten Säften und von Verstopfungen und Schwächen des Unterleibes entstehen. Leibes-Uebung macht vermehrte Bewegung der Säfte zuerst in dem bewegten Teil, und dann allgemein, nach den Gesezzen des Kreißlaufs. Der schnellere Forttrieb des Bluts gehet nach dem Herzen zu, weil die Blutadern Klappen und Valveln haben, die die Säfte nie rükwärts, sondern immer vorwärts zur Quelle zurük führen. Darum kömmt das venöse Blut bey der Bewegung des Körpers geschwinder zur rechten Herzkammer zurük, eine Blutwelle dränget die andere und reizzet das Herz zu schnelleren Zusammenziehungen, das das Blut geschwinder in die Lungen ausleeret und von da in die linke Herzkammer zurük erhält. Diese entlediget sich desselben gleichfals geschwinder, verbreitet es durch alle Winkel des Körpers, und so wird der allgemeine Umlauf des Bluts befördert. Täglich drängen sich wenigstens fünf Centner Bluts

durch das Herz durch, und die Kraft dieses Hohlmuskels, die den Umlauf desselben im Gang bringt, wird einem Gewicht von 35,000 Pfund gleich geschäzt. Dennoch brachte die Natur die Muskelbewegung bey dem Umtrieb der Säfte mit im Anschlag und gab sie dem Herzen zur Gehülfin mit, das durch seine eigentümliche Kraft diesem Geschäfte nicht gewachsen ist. Darum gab sie dem Unterleibe, in dessen Höle die Säfte in der Leber, Milz, dem Gekröse u. s. w. einen schwachen Umlauf haben, den Gürtel muskulöser Teile zur Unterstüzzung. Nach dem schnellern Umlauf des Blutes richtet sich der feine in den Hölen der Zell-Haut befindliche animalische Dunst; er wird lebhafter beweget, fortgetrieben, eingesogen und ausgehauchet. Bey der Bewegung holen wir geschwinder Atem und die Luft kann um so viel mehr das Blut reinigen, als wir sie schneller und öfterer einziehen. Die Blut-Masse wird mehr verdünnet, gereiniget, in ihrer Mischung erhalten, von ihrem Brennbaren befreiet und mit neuem Feuer geschwängert. Die Bewegung verscheucht den dem tierischen Leben feindseligen Frost, und breitet eine vermehrte Lebens-Wärme über den ganzen Körper aus. Die vornehmsten Aus- und Absonderungen der Lebens-Geister, des Speichels, der Galle, Magen und Gekrößdrüsen-Säfte, Saame, Ausdünstung und Urin stehen mit der Blutbewegung im Verhältniß, vermindern und vermehren sich mit ihr. Von der vermehrten Absonderung der Le-

bens-

bens-Geister entstehet das Gefül der Kraft und des Vermögens, Munterkeit, Agilität, Heiterkeit und Stärke des Geistes. Man hat Beispiele, daß Dumme und Tölpel durch Bewegung und Arbeit Verstand und Ründung bekommen. Vorzüglich haben alle Eingeweide des Unterleibes, in denen der Säfte Umtrieb von Natur träger ist, einen grossen Nuzzen von der Bewegung. Der Blut-Umlauf und die schlängelnde Fort-Wälzung des Magens und der Gedärme wird lebhafter, und die Absonderung verdauender Säfte copiöser. Von dem Vorrat dieser Säfte, der schnelleren Bewegung der Verdauungs-Werkzeuge und ihrer innern Wärme, hänget der Appetit und die gute Auflösung und Bearbeitung der Speisen ab. Sie befördert den Eintritt des Milchsafts in die Gekröß-Gefässe, seinen Fortgang zum Blut, seine Assimilation und seine Austeilung durch alle Winkel des Körpers. Durch die vermehrte wurmförmige Bewegung der Gedärme, treibet sie die im Darmkanal zurükgebliebenen faulen und groben Unreinigkeiten geschwinder fort, und die Vollkommenheit des Absonderungs- und Ausleerungs-Geschäftes hängt mit der Bewegung, wie Würkung und Ursache zusammen.

Die Bewegung machet uns stark und giebt unsern Gelenken mehr Festigkeit, Schnellkraft und Agilität. Zu jeder Muskel, die sich beweget, strömet mehr Narung, Nerven-Saft und ausgearbeitetes Blut hin. An dem arbeitenden

Mann zeichnet sich jeder Muskel schon von aussen durch seine Grösse, Härte und Stärke aus. Darum ist das Fleisch wilder Tiere härter, als der zamen, die in Ruhe leben. Darum ist der Mann stärker, als die Frau, die beide mit gleich grosser Anlage zu physischen Kräften zur Welt kommen. Jede besondere Bewegung, jede verschiedene Art von Spiel und gymnastischen Uebungen, bildet dieses oder jenes Glied des Körpers aus, und verschaffet ihm besondere Fertigkeiten und Vollkommenheiten. Der rechte Arm ist dikker, fleischichter, stärker und geschikter als der linke, den wir durch Ruhe zum Weichling erzogen. Billard und Ball schärfen das Augenmaaß, das Rappir stärket den Arm, und die Tanz-Kunst rundet die Bewegungen der Glieder ab. Wie geschwinde sind die Finger eines Virtuosen! wie geschmeidig die Gelenke eines Seil-Tänzers! wie muskulöß die Waden eines Tanzmeisters, und Lastträgers! wie stark das Knie des Reuters, der Arm des Fechters! wie muskulöß beides, Arme und die geräumige Brust der Ruderknechte!

§. 35.

Schaden der Ruhe.

So woltätig die Bewegung unserer Gesundheit war, so nachteilig ist uns ihr Mangel. Körperliche und Seelen-Ruhe bey guter Verdauung macht fett und vollblütig, und erzeuget

bey

bey uns diejenige verdächtige Gesundheit, die uns zu Schlag- und Stik-Fluß, zu Wassersucht und Engbrüstigkeit und hizzigen entzündlichen Krankheiten geneigt macht. Fett ist ein Symptom eines müssigen Lebens, und der ehrwürdige Schmeer-Bauch fürchtet sich für Leute, die Spaden und Pflugschaar füren. Die wilden Tiere, die sich beständig bewegen, sind dürr und mager; die zamen, voll Fett und Schlam und grober Säfte. Die am Morgen fette Lerche, ist am Abend durch die Bewegung wieder mager.

Untätigkeit nimt bey Faulheit und Ruhe zu. Lang anhaltende Ruhe machet den Körper träge und zur Bewegung ungeschikt, die Muskelfaser verlieret ihre Federkraft, der Nerve wird unempfindlich, die Zellhaut und alles was herum lieget quillt auf, gewönet sich an Eine Lage, und widerstehet dem Muskel in seiner Bewegung. Die Gelenkbänder und Sehnen werden steif und rigide, die Gelenk-Schmiere und der Dunst in den Muskelscheiden und Gelenk-Hölen verdikt sich, und klebet die Scheiden mit den Flechsen zusammen. — Einzelne Glieder werden bey Personen steif und unbeweglich, die aus Krankheit oder andern Ursachen dieselben lange nicht haben bewegen können; und Handwerker verwachsen in der Stellung, die sie bey ihren Geschäften am meisten annehmen müssen. Die Indianischen Heiligen, die sich durch ein Gelübde verpflichten, ihr ganzes Leben diese

oder jene Stellung unverändert beizubehalten, wachsen in kurzem so zusammen, daß sie dieselbe nachher nie wieder verändern können.

Die grosse Anzahl der Gefässe in den Eingeweiden des Unterleibes, die so wenig eigentümliche Kraft haben, ihr enthaltendes Blut fortzutreiben, bedürfen der Unterstüzzung des Zwergfells und der Bauchmuskeln vorzüglich. Sie leiden daher am ersten beim Mangel der Bewegung. Appetit, Verdauung und Ernährung vermindern sich, und der Milchsaft gehet roh und unbearbeitet ins Blut über, die groben Unreinigkeiten häuffen sich im Darmkanal an, dehnen ihn aus und schwächen ihn, und führen immerhin ihren faulen Dunst in die Blutmasse über. In der Leber, Milz und dem Gekröse, und in allen Gefässen der Pfort-Ader entstehen Verstopfungen, die endlich in Hypochondrie, Melancholie, Quartan-Fieber, Goldaderfluß, Wasser- und Gelb-Sucht ausarten.

Ohne Bewegung, dieser Gehülfin des Herzens, ermattet der Umlauf des Bluts, und mit ihm alle Absonderungen der Lebens-Geister und Verdauungs-Säfte, und aller Ausscheidungen invalider Stoffe, die unserm Körper hinfort nicht mehr nüzzen können. Der Körper schwillet auf, die Rosen verblühen auf den Wangen, und eine kalte Blässe, das Ebenbild des Todes, breitet sich auf dem Gesichte aus. Die Glieder werden schwer, die Nervenkraft stumpf, und die

die Munterkeit des Geistes verlieret sich. Das Blut, das zu wenig durch die Muskeln bearbeitet und verdünnet wird, bekömmt eine dikke rozzige Beschaffenheit und stokket allenthalben in den kleinen Haar-Gefässen. Die stokkenden Säfte werden scharf, gleich dem Wasser, das in Fäulniß gerät, wenn es nicht beweget wird. Die scharfen Säfte reizzen Muskel und Nerve, erzeugen Schmerzen, Krämpfe und Spannungen und mancherlei Anhäuffungen des Bluts, besonders an den schwächsten Teilen des Körpers. Kein Teil des Körpers ist von Beschwerden frei. Im Kopf leiden solche Personen Schmerzen, Schwindel und Betäubung, vor den Ohren Sausen und Brausen, und vor ihren Augen tanzen Funken, Sterne und Feuerflammen herum. Ihr Herz klopfet ängstlich, und ihre Brust ist beklommen, als wenn die ganze Welt auf sie läge. Die Speisen geben ihnen kein Vergnügen, Erquikkung und Stärke. Sie leiden nach Tisch an Blähungen, Krämpfen und Unverdaulichkeiten. Ihr Urin ist roh, ihre Leibes-Oefnung unordentlich. Ihr schwacher Trieb des Blutes kann die äussersten Teile des Körpers, Nasen und Ohren, Hände und Füsse nicht erwärmen. Ihr Schlaf wird von ängstlichen Träumen beunruhiget, und ihre Seele ist so finster, daß sie alle Freuden des Lebens verscheucht.

§. 36.

Unmässige Bewegung.

So wie jedes nüzliche Ding felerhaft wird, wenn man es übertreibet, so auch die Bewegung. Sie kann auf dreifache Art unmässig seyn: in Ansehung der Zeit und Dauer, absolut unmässig und übertrieben, oder drittens im Verhältniß mit den Umständen des Subjects, das sich beweget.

Eine zu lange fortgesezte Bewegung erschöpfet Kraft und Saft und Lebens-Geister, schwächt die festen Teile, und kann durch eine Auszerung und Hectic tödten. Wir sind zur abwechselnden Bewegung und Ruhe geboren, und haben keine Dauer, wenn uns leztere felet. Unsere Muskelfaser muß dann und wann abgespannet werden, um sich wieder zusammen zu ziehen, wenn sie nicht ihre Schnellkraft verlieren soll. Unser Körper muß Pausen haben, die er zu seiner Stärkung und Erquikkung durch Speise und Trank, Verdauung und Assimilation der Narungs-Mittel, und durch den Schlaf anwenden kann. Arbeit zerstreuet Kräfte und Lebensgeister, die Ruhe samlet sie wieder.

Bewegungen, die an und für sich zu heftig und unmässig sind, ungestüme Efforts, Heben und Tragen schwerer Lasten, gewaltsame Sprünge, heftige Anstrengungen und Verdrehungen einzelner Glieder, u. d. g. unnüzze Künste mehr,

kön-

können auf der Stelle durch Schlagfluß und unbezwingliche Verblutungen tödten. Sie können die stärksten Sehnen sprengen, Adern und Nerven zerreissen, die Gelenke verrenken, die Knochen zerbrechen, neue Brüche machen, alte tödtlich einklemmen, und in dem innersten Eingeweide Verlezzungen hervorbringen, die uns langsam durch die Hectic aufreiben. Uebertrieben ist jede Bewegung, die einen ausserordentlich starken Schweiß auspresset, den ganzen Körper entkräftet, und das Blut, wie beim hizzigen Fieber, in eine kochende Gärung bringet. Der heftige Trieb und der innere Brand dörret das Blut aus, daß es ungangbar und dik in den kleinern Gefässen stokket, in fremdartige Kanäle eintritt, Entzündungen, Pleuresien, Geschwülste, Ergiessungen und Austretungen im Zellen-Gewebe verursachet. Der heftige Sturm des Blutes zerreisset die Gefässe, und mehrere Personen sind bey übertrieben starker Bewegung durch Nasenbluten, Blutspukken, Schlagfluß, auf der Stelle getödtet. Das Blut verlieret seinen balsamischen Gallert, die ölichten Teile desselben werden ranzigt, die sanften eingewikkelten Salze scharf, flüchtig und brennend, und zu einem Stof galligter Phänomene vorbereitet. Die Galle vermehret sich zu sehr, wird scharf, ergiesset sich im Magen und die Gedärme, und giebt zu hizzigen Gallenfiebern, Entzündungen, Durchfällen, Kolik und Gelbsucht Gelegenheit. Der Milchsaft wird roh und unbearbeitet ins Blut geraft, näret

den

den Körper unvollkommen. Das Fett verzehret sich in der Zell-Haut, selbst das Mark troknet in den Knochenrören aus, und das anfeuchtende, sie geschmeidig und schlüpfrig machende Wesen in der Zell-Haut, den Gelenk-Hölen und Muskelscheiden verdünstet. Daher findet man, daß stark arbeitende Leute trokken, dürre, mager, steif, ohne Fett, hart und auf der Haut gefülloß sind.

Zulezt muß die Stärke und Dauer der Bewegung immer mit den Umständen der Person, die sich beweget, mit ihrem Alter, Constitution, Temperament, Lebens-Art, Geschlecht, Gewonheit u. s. w. im gehörigen Verhältniß stehen. Uebertriebene Arbeit in der frühen Jugend hindert den Wachstum und die vollkommene Ausbildung des Körpers. Die Fasern werden zu früh steif und hart, und aller ferneren Ausdenung unfähig. Der Narungs-Saft, der uns zum Wachstum bestimmt ist, reichet kaum hin, den täglichen Verlust der Kräfte zu ersezzen, den die Arbeit verzeret. Der Landmann schonet sein Pferd in der Jugend, damit es im Alter desto dauerhafter ist; und sein Kind, mit dem es eben die Beschaffenheit hat, überhäuffet er mit früher Arbeit, daß es schon Greiß ist, wenn es erst Mann seyn solte. Es siehet mit grämlichen Herzen bey seiner Arbeit dem Spiel seiner Coätaneen zu, und ihm fehlet die Munterkeit des Geistes und das sorgenfreie Gemüt, das der Bildung der Jugend so angemessen ist.

Alte,

Alte, abgelebte Personen, bey denen jeder Kräfte-Verlust schwer und langsam ersezzet wird, erschöpfen sich bald ganz durch anhaltende und starke Bewegung. Saftleere, dürre, hagre und magere Constitutionen, die ein hizziges Temperament und reizbare Muskeln haben, sind ihr nicht so gut gewachsen, als robuste, saftvolle, muskulöse und stark gebaute Personen, die eine kalte Natur und zähe und schleimichte Säfte haben. Wer viele und schwere Speisen isset, muß sich viel, wer wenig isset und oft hungert, muß sich wenig bewegen. Die zart organisirte Stadt-Schöne, die sich an einer Semmel den Magen verdirbet, ist der Arbeit des Landmädchens nicht gewachsen, die diese zur Verarbeitung einiger Pfunde kleistriges Mehls, Spek, Käse und Hülsen-Früchte nötig hat. Bey Personen, die vollblütig, zu allerhand Congestionen geneigt sind, oder einen schwachen Teil haben, kann das wallende Blut nach einer heftigen Bewegung (die im Sommer, in geheizten Stuben, oder wenn sie Wein und Brandwein getrunken noch gefärlicher ist,) leicht allerlei Fieber und Entzündungen, Blut- und Schlagflüsse veranlassen.

Fette Personen müssen sich nie im Anfang stark bewegen, aber dieselbe oft wiederholen und allmälig verstärken, in dem Grad als ihre Fettigkeit abnimt. Eben die Bewandniß hat es mit denjenigen, die sich lange nicht beweget haben, mit bleichsüchtigen, schwammigen und phleg-

phlegmatischen Subjecten, die voll Schleim, Unrat und träger rozzigter Säfte sizzen. Sie bekommen Angst und Beklemmung darnach, weil das dikke ungangbare Blut, bey einer so schnellen Revolte, sich allenthalben in die kleinen Haar-Gefässe einkerkert. Doch ist ihre Heilung, selbst bey den besten Medicamenten, ohne eine langsame täglich vermehrte Leibesübung eben so unmöglich, als diese oft zu ihrer Genesung allein hinreichend ist. Kein chlorotisches Mädchen muß auf einmal vom Nähramen auf den Tanz-Boden gehen; kein Gelerter auf einmal seine Feder mit dem Dreschflegel, und der Stuzzer sein Bambus-Ror mit dem Rappir vertauschen. Vorzüglich schädlich sind heftige Bewegungen: Schwangern, Blutspukkern, Wassersüchtigen, am Stein, Brüchen und Vorfällen kranken, an Eiter-Beuteln und Verstopfungen in den Eingeweiden, schleichenden Fiebern und innerem Brande leidenden Personen, und allen, die eine gallichte, scrophulöse, gichtische, scorbutische und andere Schärfe in ihren Säften haben. Die Schärffen werden noch mehr acuirt, in Activität gesezzet, und verlieren den Schleim, der sie umwikkelte. So können im Frúling die im Winter gesammelten Unreinigkeiten, teils durch die Frülings-Wärme, teils durch heftige Bewegungen, sich entweder auf einmal auflösen und allerhand hizzige Fieber verursachen, oder noch fester in die Gefässe eingetrieben werden. Endlich müssen alle schwache, magere, kraftlose, verblutete, alle von

Krank-

Krankheiten wieder aufgestandene, von Gram und Traurigkeit abgezerte und durch allerhand Ausleerungen geschwächte Personen, sich für heftige und anhaltende Bewegungen hüten, die den geringen Rükstand ihrer Kräfte gänzlich aufreiben. Für solche gilt es, von der gelindesten Bewegung allmälich zu stärkeren überzugehen. Sie lassen sich erst reiben, in einem Stul, in einer Sänfte sich tragen, sich schaukkeln, in einem Kahn, in einer Kutsche auf Gras-Boden sich faren, dann gehen sie spazziren, reiten, und so wie ihre Kräfte wachsen, gehen sie immer zu stärkern Leibes-Uebungen über.

§. 37.

Bestimmung einer gesunden Bewegung.

Eine aus medicinischen Ursachen zur Erhaltung, Verbesserung und Stärkung der Gesundheit veranstaltete Bewegung, muß bis zum Gefül einer leichten Müdigkeit, bis zum Ausbruch einer gelinden Ausdünstung, und bis zu einer allgemein durch den Körper verbreiteten Wärme fortgesezzet werden. Sich allerlei kleine Geschäfte zu Hause zu machen, von einer Stube in die andere, vom Nähramen zum Thee Tisch zu spazziren, mal eine Spazzierfart zu machen, oder eine Partie Billard zn spielen, das sind Tändeleien, womit die Natur sich nicht befriedigen lässet. Solche Bewegungen sind wider das Zusammenwachsen schön, aber für die Gesundheit unbedeutend.

Die

Die Bewegung muß täglich, und täglich mehr als einmal geschehen, und dazu die gehörige Zeit genommen werden. Es ist nicht genug, alle Jahre, Monate oder Wochen sich einmal zu bewegen, den einen Tag in der Woche wie ein Post=Bote herum zu rennen, bis zur Ohnmacht einmal im Monat zu tanzen, und die übrigen Tage voll Selbst=Zufriedenheit, der Natur vorausbezalet und seine Pflicht für die Gesundheit getan zu haben, sich einer trägen Ruhe überlassen. Es ist nicht einerlei, ob ich einen Spazziergang, der eine Stunde lang ist, in einer, oder einer halben Stunde gehe. Jene erhält die Gesundheit, diese opfert sie auf.

Eine gute Bewegung muß langsam anfangen, allmälig steigen, und stuffenweise bis zur gänzlichen Ruhe wieder abnehmen. Eine Regel, die jeder geschikte Reuter bey der Bewegung seines Pferdes beobachtet. Fänget sie auf einmal zu heftig an, so wird das Blut zu sehr und zu schnell in Bewegung gesezzet und ausgedehnet, und kann so geschwinde nicht durch die engen und weniger dehnbaren Gefässe kommen. Es machet entzündliche Stokkungen, Zerreissungen und Blutergiessungen im Zellen=Gewebe. Das Herz bekömmt durch eine präcipitirte Bewegung auf einmal zu viel Blut, das sich vor selbigem anhäuffet, Beklemmung, engen Atem und Herzklopfen machet. Bricht man im Gegenteil von einer heftigen Bewegung auf einmal schnell ab: so bleibet das Blut in den

Blut=

Blutadern stekken, weil die Gehülfin der Venen, die Muskel-Bewegung, aufhöret. Die in den Haut-Gefässen durch die heftige Anstrengung hineingetriebene Ausdünstungs-Materie bleibet darin stekken, machet Catarrhe, Flüsse, Steifigkeiten der Glieder und rosenartige Entzündungen. Dabey ist noch die Gefar, wenn man auf einmal abbricht, daß man sich erkälten und das erhizte Blut zu schnell abkülen kann. Aus gleichen Gründen muß eine einmal angefangene Bewegung in einem Ton egal fortgesezzet, und nicht den einen Augenblik bis zum starken Schweiß heftig, dann wieder lau, dann wieder heftig seyn.

Eine Bewegung, die wechselsweise alle Teile des Körpers in Bewegung sezzet, ist besser, als eine Motion, die sich nur auf diesen oder einen einzelnen Teil desselben erstrekket. Nähen, spinnen, singen, reden, sind nicht so vorteilhafte Bewegungen, als: Garten-Arbeit, Spazziergänge, Billardspiel, Ballschlagen. Diese beleben die Circulation durch den ganzen Körper egal, und befördern die tierische Wärme, die Ernärung, die Bearbeitung und Verdünnung der Säfte allenthalben, durch alle Glieder gleich. Eine gewonte Bewegung ist, wie die Erfarung leret, heilsamer als eine ungewonte. Wer 50 Jahren spazziren gegangen, befindet sich nicht so gut, wenn er im 51sten spazziren zu reiten anfänget.

Die Bewegung muß in freier Luft geschehen, die etwas balsamisches und erquikkendes hat, unser Blut durch die Lungen reiniget, färbe und wärmet, den Appetit und die Verdauung befördert, und nach einer sanften Ermüdung zu einem erquikkenden Schlaf einladet. Die Stubenluft ist Nervenschwächend, und das Wohnzimmer durchgehends voll schädlicher Dünste, deren Attraction durch die Bewegung noch vermehret wird. Selten ist die freie Luft so unfreundlich, daß nicht jeder, der kein verzärtelter Wollüstling ist, sich täglich eine Bewegung darin machen könte. Doch wenn das Wetter zu ungestüm, oder die Person zu empfindlich ist: so ist es besser, in einem freien geräumigen Saale sich Bewegung zu machen, als gar keine zu haben. Man schläget Volanten, spielet Bal und Billard, drechselt, säget Holz, schleiffet Glas, u. s. w.

Eine jede gute Bewegung muß ohne alle Anstrengung der Seele, mit heiterem Gemüte, in Gesellschaft eines Freundes unter muntern und scherzhaften Gesprächen geschehen. Der Gelehrte, der mit metaphysischen Speculationen auf dem Felde unsinnig herum trabet, verschlendert doppelt, Leibes- und Seelen-Kräfte. Darum sind Spiele, wobey man viel zu lachen hat, der Gesundheit so zuträglich. Ausser der Bewegung sezzen sie unsere Sinne in Activität und heitern unser Gemüt auf eine angenehm Art auf.

Man

Man muß sich zu jeder Zeit bewegen, und Ruhe und Untätigkeit in jeder Periode des wechselnden Jahres fliehen. Doch kann man sich bey kaltem Wetter, im Winter, im Früling und Herbst mehr und stärker bewegen, als an heissen Oertern und im schwülen Sommer. Die Bewoner zwischen den Wende-Zirkeln sind der Arbeit des Nordländers nicht gewachsen. Ein heller Himmel, der weder zu heiß noch zu kalt ist, stärket uns, und nimmt unsere durch die Bewegung vermehrten unreinen Ausflüsse desto begieriger auf. Im Früling ladet uns vorzüglich das frische Grün, der Vogel-Gesang und der balsamische Duft der Wiesen ins Feld. Doch früh im Frühjahr, wenn der Schnee kaum verschwunden, und die Sonne die lange eingeschlossenen Dünste aufziehet, ist der Spazziergang im Freien ungesund. Auch schadet das Wasser, das sich alsdenn, wie zu jeder Jahreszeit, nach dem Regen in den Hölungen der Fußsteige sammlet und die blendenden Sonnenstralen zurük bricht, den Augen. Im schwülen Sommer spazziret man des Morgens und Abends, wenn des Tages entkräftende Hizze gedämpfet ist. Allein eine kalte Abend-Luft, zumal wenn sie mit Dünsten und dikken Nebeln gefüllet ist, unterdrükket, nach starker Hizze, vorzüglich Schwächlichen leicht die Ausdünstung, und ziehet ihnen allerhand entzündliche Zufälle zu. Im Winter, wenn kein Wind, Sturm und Schnee-Gestöber wütet, beweget man sich, warm angezogen, unter hellem Himmel, bey hei-

heiterm Frost, in den Mittagsstunden von 10 bis 4 Uhr, wenn die Kälte gemildert ist.

Man beweget sich zur Zeit, wo der Magen von Speisen leer, wenigstens nicht mit einer vollen Ladung beschweret ist. Also den ganzen Vormittag, und nach der dritten Stunde nach Tisch, so lange als die Sonne noch in unserm Gesichts-Kreise und die Luft weder zu schwül, zu kalt, noch zu unrein ist. Des Morgens ist eine Bewegung vorzüglich trägen, fetten, phlegmatischen und torpiden Personen gut. Sie machet munter, erleichtert den Kopf, löset den Leib, zerteilet die Blähungen, und befördert die Aus- und Absonderungen, und die Ausleerung der Reste von der Malzeit des vorigen Tages. Eine Bewegung einige Stunden vor dem Essen verstärket die wurmförmige Bewegung des Darmkanals, die Absonderung mehrerer Magen-Säfte, machet Appetit, und befördert die Verdünstung überflüssiger und unnüzzer Feuchtigkeiten. Doch muß zwischen der Bewegung und dem Essen ein Zwischenraum der Ruhe seyn, worin Müdigkeit und Wärme sich erst verlieren, weil man sonst ohne Appetit speiset und nicht gut verdauet. Eine starke Bewegung vor Tisch, die die Ausdünstung sehr vermehret, Hals, Mund und Magen trokken machet, schadet; allein eine langsame Bewegung, auch nahe vor dem Essen, ist eben nicht nachteilig. Gleich nach Tische schadet gleichfals eine starke Bewegung; weil der Körper seine Kräfte,

te, die er immer nur zu einem Stükke anwenden kann, um diese Zeit zur Verdauung nötig hat. Dabey lokket sie der Säfte Bewegung zur Haut, die nach der Malzeit nach innen gehen muß; machet leicht Sodbrennen, Aufstossen, zuweilen Erbrechen, und raffet den Milchsaft zu frühe, ehe er noch genug durchgearbeitet ist, ins Blut. Doch thut hierin die Gewonheit sehr viel; und es ist besser, sich nach Tisch, wenn man sonst keine Zeit hat, eine gelinde und sanfte Bewegung zu machen, als sich gar nicht zu bewegen. Im Winter schadet sie nach Tisch weniger, als im heissen Sommer. Vier Stunden nach Tisch, nach der Verdauung, befördert die Bewegung den Eintritt des Milchsafts in die Gekröß-Gefässe, seinen Fortgang zum Blute, seine Assimilation und Austeilung im Körper.

§. 38.

Von der Stellung des Körpers.

Selbst die ungezwungensten Stellungen sind mit Nachteil für unsere Gesundheit verbunden, wenn sie lange fortgesezzet werden. Professionisten und Handwerker, die an Einer Stellung gebunden sind, bekommen Steifigkeiten, Krümmungen der Glieder, und verwachsen nach der Lage, die ihr Körper bey ihrem Gewerbe am meisten annehmen muß. Vorzüglich schädlich sind diejenigen Stellungen, wobey der Körper

eine widernatürliche Lage hat; oder edle zum Leben notwendige Teile: Lungen, Herz, Zwergfell, Leber, Magen und Gedärme gedrükt, zusammen gepresset und in ihrem Geschäfte gestöret werden. Das Krumm-Sizzen ist den Eingeweiden des Unterleibes nachteilig, und hat nicht selten Hämorrhoiden, Hypochondrie, Wasser- und Gelb-Sucht zur Folge. Das Mittel, allen Gebrechen und Schwächen vorzubeugen, die aus einer lange fortgesezten Stellung endlich entspringen, ist: **öfterer Wechsel** derselben, Veränderung und Bewegung, worauf die Natur uns zulezt immer von neuem verweiset.

Beim Stehen würken viele und grosse Muskeln, um die Glieder steif und den ganzen Körper aufrecht und im Gleichgewicht zu erhalten. Diese Stellung ermüdet daher, wenn sie lange fortgesezzet wird, sehr und entkräftet bis zur Ohnmacht. Deswegen lenet man sich gerne an, stehet bald auf diesem, bald auf dem andern Beine, um den angestrengten Muskeln abwechselnde Ruhe zu verschaffen. Gelehrte, die immer am Pult studiren, verschwenden doppelte Kräfte, sie arbeiten mit Seele und Leib zugleich. Dabey steiget das Blut gegen seine eigene Schwere zum Gehirn, dem Absonderungs-Ort der Lebens-Geister, die Leib und Seele beleben, träger hinauf, und häuffet sich destomehr in den untern Teilen an; und bringet Goldadern, Podagra, dikke Beine und Geschwüre an selbigen hervor. Personen, die schon an dergleichen

gleichen Schäden krank sind, und überhaupt jeder gesunder Mensch muß daher nicht lange stehen, sondern dasselbe mit Sizzen, Liegen und andern Stellungen öfters abwechseln. Lange auf Einem Beine zu stehen, ist noch übler, weil die Muskeln, Gelenke und Knochen des einen Fusses die ganze Last des Körpers tragen müssen, die ihnen in Gemeinschaft schon beschwerlich ist.

Beim Sizzen ist der Körper in Ruhe, und seine Muskeln ohne Anstrengung. Allein einige Teile sind in dieser Lage des Körpers immer gepreßt und zusammen gedrükket, und der Umlauf des Blutes, das durch die gepreßten Teile weniger cirkuliret und sich destomehr in andern anhäuffet, ist unegal. Aeusserst schädlich ist das krumme Vorübersizzen dem Unterleibe, das man bey Gelehrten, und ihren Krankheits-Verwandten den Schustern und Schneidern findet, die ihre beiden Extremen, wie ein Igel in sich selbst zusammen ziehen. In der engen Bauch-Höle lieget der Darmkanal, der sechsmal so lang als der ganze Mensch ist, Magen, Nieren, Milz, Leber, Gekröse, Gekröß-Drüse, die Urinblase und eine ungeheure Menge Blut- Milch- und Wasser-Gefässe. Werden diese Teile, die schon so enge beschränkt sind, und so wenig eigentümliche Kraft haben das Blut herum zu treiben, noch mehr gedrükket, geklemmet, zusammen gepresset und in ihren Bewegungen and Functionen gestöret, so ziehet dis:

Unverdaulichkeiten, Blähungen, Hartleibigkeit, verstopfte Eingeweide, Goldadern, Hypochondrie, Krampfader-Brüche, geschwollene Beine, und andere Krankheiten des Unterleibes nach sich. Das Blut, das im Unterleibe nicht Plaz genug hat, dränget sich zu den obern Teilen, zum Kopf und zur Brust, und bringet daselbst Herzklopfen, schwache Augen, hartes Gehör, Schwindel, Kopfschmerz, Sausen vor den Ohren, und andere in Blut-Anhäuffungen gegründete Fehler hervor. Man muß daher nicht lange und viel, bald so, bald anders, damit eine Stelle um die andere zusammen gedrükt und wieder befreiet werde, und so viel als möglich aufrecht sizzen, auf einem niedrigen Stul und an einem hohen Tische. Unzer schläget einen besondern Reitstul vor, nach der Idee eines Sattels verfertiget, der seine Vorzüge hat. Vorzüglich muß man nicht mit engen Kleidern krumm sizzen, sondern überhaupt beim Sizzen alle Gürtel, Schnürleiber, Knie- und Hals-Binden loß machen. Auch muß man beim Sizzen nie die Beine übereinander schlagen, wodurch die Blut-Gefässe und Nerven in der Knie-Kele zusammen gedrükket und der Blut-Umlauf gehemmet wird; um uns nicht der schmerzhaften Empfindung eines schlafenden Gliedes, Ohnmachten, geschwollenen Beinen, Lämung und andern üblen Zufällen auszusezzen, die man darnach beobachtet hat.

Das Liegen versezzet den Körper in den Zustand der höchsten Ruhe, kein Muskel würket,

ket, keine Kräfte gehen verloren, und das Blut hat durch alle Teile einen egalen Umlauf. Allein bey der horizontalen Lage des Körpers, hat das Blut vom Herzen zum Kopf einen geradern und kürzern Weg, als nach den untern Teilen, und häuft sich deswegen leicht im Kopfe an. Personen, die schwache Augen und Ohren, viel Kopfschmerzen, Neigung und Anlage zum Schlagfluß haben, müssen nicht lange liegen. Selbst der Verstand leidet von dem beständigen Andrang des Blutes zum Kopf; daß man bey Bein-Brüchen, Wunden, Lämungen und andern Krankheiten, die eine anhaltende horizontale Lage erfoderten, eine vollkommene Seelen-Schwäche, Faselei und Wanwiz darnach bemerket hat. Vollblütige drükket der Alp, wenn sie auf dem Rükken liegen. Lieget man mit Kopf und Brust tief: so gehet das Blut desto stärker nach oben, und die Eingeweide des Unterleibes drengen sich ans Zwergfell in die Brust herauf, und machen Beklemmung und beschwerliches Atemholen.

Das Knien ist eine der übelsten Stellungen, die die Muskeln des Schenkels und Rükgrades und das Knie-Gelenke ausserordentlich angreiffet, den Umlauf des Blutes in den Beinen hemmet, dikke Füsse, Knie-Wassersuchten und Glied-schwämme hervor bringet. Vormals litten die Andächtigen an diesen Krankheiten, izt die Dienst-Mädchen, die die Fußböden scheuren.

Anhaltendes Bükken vermehret den Zufluß, und hindert den Rükfluß des Blutes vom Kopf. Es ist daher für Personen, die viel Blut, einen kurzen Hals und dikken Kopf haben, eine gefärliche Stellung; die Sausen vor die Ohren, Schwindel, Kopfweh, starre rote Augen, aufgetriebenes Gesicht, Betäubung der Sinne, Schlagfluß und Blutspeien hervorbringen kann.

Endlich muß man nicht in einerlei Stellung auf dem Kopf, auf der einen Schulter, unter und auf einem Arm lange und öfters etwas tragen, weil davon Verdrehungen, Krümmungen und andere lokale Uebel entstehen; sondern der General-Regel gemäß, bey allen Stellungen bald dis, bald ein anders Glied anwenden. Auch kann man sich verheben, wehe thun, Glieder verrenken oder zerbrechen, wenn man Lasten über seine Kräfte, oder in unnatürlicher Stellung, gebogen, rükwärts, über den Kopf aufhebet. Eine Last, die wir vor uns zwischen den Beinen haben, hebet unser Körper am leichtesten; weil alle unsere Muskeln in dieser Stellung würken.

§. 39.

Specification der Bewegungen.

Wir bewegen uns entweder durch fremde oder durch unsere eignen Kräfte, oder verbinden, wie beim Reiten, diese Gattungen zusammen.

men. Jene leidentliche Bewegungen: in Sänften, Kutschen, Känen sind für Schwache, Kraftlose und Alte; diese: Gehen, Singen, Tanzen für junge und stärkere Personen. Diese erhizzen das Blut mehr, jene lösen die Stokkungen besser auf.

Das Gänen befördert den Blut-Umlauf durch die Lungen, das Dehnen der Glieder denselben durch Arme und Beine.

Der Spazziergang ist für uns eine heilsame und natürliche Bewegung, die jeder ohne Aufwand geniessen, und durch seine verschiedene Länge und Stärke sowol den Gesundheits-Umständen des Starken, als Schwachen angemessen werden kann. Er machet Appetit, reiniget den Magen, öfnet den Leib, befördert den Blut-Umlauf und die Ausdünstung, und heilet die Schmerzen und Geschwülste, die von zu vieler Ruhe entstanden sind. Man spazzieret mit dem Stok in der Hand, damit Brust und Ober-Extremitäten zugleich mit beweget werden, unter schattigen Alleen, an reinen sonnigten und angenehmen Land-Gegenden, unter geselschaftlichen Gesprächen, die zugleich das Gemüt aufheitern. Billig solte daher an jedem mittelmässig grossen Ort die Polizei für gute Spazzier-Gänge sorgen; um den sizzenden Teil der Stadt zu dieser woltätigen Bewegung aus ihrem Zimmer unter den freien Himmel öfters einzuladen. Die Jagd ist eine Art des Spazzier-Ganges für stärkere Personen, welche die Sinne und Ner-

Nerven auf eine angenehme Art durch die abwechselnden Gegenstände erquikket. Doch schadet beides, sowol das zu viele als zu starke Gehen. Fußboten und Expressen bekommen zulezt von ihrem Gewerbe reissende Schmerzen in den Beinen, steife Knie und bebende Füsse.

Das **Lauffen** ist, wenn es zu lange fortgesezzet wird, einem jeden, vorzüglich Ungewonten, schädlich; und Vollblütige, an Brüchen und Stein kranke Personen, sollen sich diese Bewegung gar nicht erlauben. Nach Tisch verdirbt es die Verdauung, im Winde lauffen, kann Seitenstich und Lungen-Entzündung hervorbringen.

Der Tanz.

Der Tanz bleibet immer eine herrliche Bewegung, die weder der Diätetiker noch Moralist unter den gehörigen Einschränkungen tadeln kann. (*) Mangel an der gleichen Ergözlichkei-

(*) Frank med. Polizey. 3. B. S. 809. O! wüßten doch unsere guten Altväter, die uns vor dem Rathause jeden Dorfs die breitschattichten Linden hingepflanzet haben, daß jezt Deutschlands unschuldvolle Land-Mädchen einsam und verlassen unter dem stillen Baume weinen, und daß kein deutscher blauäugichter Jüngling, ihnen jezt mehr den nervichten Arm reichen darf, um helljauchzend um den ehrwürdigen Stamm das hüpfende Mädchen herum zu tummeln! Was würden sie zu der in ihrem Vaterlande vorgegan-

keiten arten, bey den häuffigen Augenblikken des Trübsinnes im menschlichen Leben, entweder in allgemeinen Volks-Spleen, oder bey einzelnen Personen in Lebens-Ueberdruß und naturwidrige Laster der Einsamkeit aus.

Menuets, Allemanden, Polnische und andere mässige Tänze, die das ganze Muskelsystem überall in eine sanfte Activität sezzen, haben jeden Vorteil einer gelinden Bewegung. Dabey muß noch der frohe Geist aller Tänzer mit in Anschlag gebracht werden, die durch das Wolgefallen an eigner Geschiklichkeit, durch den geliebten Gegenstand, mit dem man tanzet und durch die froliche Music hervorgebracht wird. Die Music stärket die Nerven, besänftiget ihre Rebellion, lindert die Spannungen der krampfsüchtigen Personen, belebet den Blut-Umlauf und die Ausdünstung, und wischet die finstern Runzeln der Schwermut vom Gesichte weg. Ueberdem schleiffet das in der Jugend erlernte Tanzen den ekkichten Tölpel ab, und verschaffet seinem Körper Anstand und gefällige Sitte, und seinen Bewegungen Ründung und Behendigkeit.

Allein die Schwäbischen, Hanakschen, Cosakschen Tänze, angreiffende Quadrillen und An-

gangenen Veränderung, und zu der groteskeu Ernsthaftigkeit junger Gesichter sagen, womit ehmals unter ihnen nur die Pest angekündet wurde.

Angloisen von 20 und mehreren Paren, sind nicht für Personen, die eine gröstenteils sizzende und zärtliche Lebens-Art füren. Diese gehören auf die Tanz-Böden, wo sich der junge Bauerkerl mit seiner nervigten Nymphe herumtummelt, der robust und von Jugend auf zu starken Bewegungen gewonet ist, und sich dennoch, wenn er es übertreibet, in mancherlei Krankheiten stürzet. Wie weit gefärlicher müssen solche Tänze für eine nervenschwache Stadt-Schöne seyn, die den ganzen Winter hinter den Ofen Filet gestrikket, und sich auf einmal auf dem Ball so heftigen Bewegungen überlässet! Die Anstrengung so vieler und grosser Muskeln, der Genuß des Punsches, das geschwinde Einatmen einer warmen, durch die Ausdünstung verpesteten Atmosphäre, bringen ihr Blut in eine kochende Wallung, die dem hizzigsten Fieber änelt, und treiben es, vorzüglich wenn sie dabey geschnüret ist, mit einer Gewalt zum Kopf und zur Brust, daß die Gefässe selten Festigkeit genug haben, es zu bezwingen. Bleibts da noch ein Wunder, daß auf den Tanz-Böden Schlagfluß, Blutspeien, Lungensuchten entstehen; und manche Tanz-Heldinnen nach den Winter-Lustbarkeiten an chronischen Uebeln langsam abzehren, oder an hizzigen Entzündungs-Krankheiten ihr Leben einbüssen? Schwächliche Personen müssen gar keine, stärkere nur kleine englische Tänze, von 8 bis 10 Paaren tanzen. Jeder Ball muß mit Menuets, Polnischen und Deutschen Tänzen anfangen und sich damit

mit enden. Gleich auf jeden englischen Tanz müssen einige Menuets getanzet werden; und nie muß man sich nach einem angreiffenden Tanze zur Ruhe hinsezzen. Man muß leicht und nachlässig, das weniger angreiffet, tanzen, und nicht mit einer Anstrengung, als wenn man sich zur Probe zeigete. Der Tanz-Boden muß kül, ohne Staub, ohne Zugluft, ohne vielen Lichter-Dampf und hoch unter dem Boden seyn, und in selbigem eine Oefnung haben. Die Bälle müssen nicht bis tief in die Nacht fortgesezzet und bis gegen Morgen fortdauren, wo die Winter-Kälte am strengesten, die Gefar der Verkältung und der Unterdrükkung der Ausdünstung am grössesten ist, und die nächtliche Ruhe und Erholung unterbrochen wird. Beim Schluß des Balls tanzet man noch einige Menuets, um das Blut wieder zu besänftigen und abzukülen, und lässet nachher noch eine halbe Stunde verstreichen, ehe man zu Hause gehet. Damen und Herren lassen sich trokne Strümpfe, Schuhe und Stiefeln bringen, um die Beine warm und trokken zu halten, die die meiste Arbeit gethan, und gegen den Winter-Frost draussen am schwersten zu verteidigen sind. Noch besser thäten die Tänzer, wenn sie nach geendigtem Ball in geheizten Nebenzimmern ihr nasses Bade-Hemd mit trokner Wäsche vertauschten, die Haut abrieben, eine Tasse Thee und ein Glas Punsch trünken, noch eine Menuet tanzeten und dann nach einer halbstündigen Ruhe zu Hause gingen. Dadurch würden sie vielen Flüssen, Gliederreissen, gich-

tischen

tischen Zufällen und andern noch gefärlichern Geburten des Tanz-Saales vorbeugen.

Personen, die einen kränklichen und schwächlichen mit Stokkungen und scharfen Säften angefüllten Körper haben, mit Stein und Brüchen beschweret sind, Feler und Geschwüre der Lungen, Verstopfungen der Eingeweide haben, müssen nicht tanzen. Kein blutflüssiges Mädchen, keine schwangere Mutter, die über die Hälfte ist. Leztere mag vor derselben, Menuets und andere gelinde Tänze versuchen. Im Sommer und bey schwüler Hizze schadet der Tanz, wenn die Natur nach külenden Tränken begierig und zu schwelgenden Schweissen geneigt ist, wenn alle feste Teile erschlaffet, das Blut dünne, scharf, zur Fäulniß und aufwallender Hizze geneigt ist.

Das Schwimmen ist eine gute Bewegung, und hat überdem den Vorteil, daß es als kaltes Bad den Körper säubert und stärket. Die Tiere ließ die Natur mit dieser Kunst geboren werden, die Menschen müssen sie erlernen; und es wäre zu wünschen, daß sie ein allgemeines Stük der Erziehung, vorzüglich an wasserreichen Gegenden wäre, wodurch eine Menge Menschen ihr Leben retten könnten.

Brust-Bewegungen.

Das Reden und laute Lesen ist eine gute Art der Bewegung, die das Blut durch den

gan-

ganzen Körper und vorzüglich durch die Lungen
ebhaft herumtreibet, und die Ausdünstung stark
efördert; daß auch Prediger im strengsten Win=
ter=Frost, bey anhaltenden Reden, in starken
Schweiß geraten können. Durch das Reden
wird die Absonderung des Speichels vermehret,
nd das Zwergfell und die Bauch=Muskeln in
Bewegung gesezzet. Es würket also auf die
Eingeweide des Unterleibes, löset die Stokkun=
en derselben auf, stärket den Magen und ver=
mehret den Appetit. Daher es auch allen, die
n schwacher Verdauung, an hypochondrischen
ufällen leiden, die wegen Schwäche der Glie=
er und Krankheiten der Füsse sich keine andere
ewegung machen können, als eine gute Mo=
on empfolen werden kann. Prediger und Pro=
ssoren befinden sich besser, wenn sie in ihrer
rbeit sind, als wenn sie Musse haben. Auch
e Brust und Lungen werden durch das Reden
stärket; und Personen, die eine schwache Brust
ben, können dieselbe durch dieses Mittel, mit
orsicht angewandt, stärken. Allein starkes
d lange anhaltendes Predigen ist eine zu star=
Motion, greiffet zu sehr an, ermüdet und
wächet. Besonders müssen Lungensüchtige,
lutspukker und Vollblütige sich für starkes und
haltendes Reden hüten. Nach der Malzeit
rdirbet es die Verdauung.

Ein gelindes und sachtes Singen und Spie=
n auf leichten Blas=Instrumenten wür=
wie das Reden, und stärket die Brust. Al=

lein das Blasen auf allerhand Hörnern, und da
starke Schreien, das noch dazu meistentei
mit einem Gemüts-Affect verbunden ist, gre
fet die Brust gewaltig an und treibet das Bl
sehr zum Kopf. Personen, die einen mage
Körper, eine enge und schwache Brust und
nen langen Hals haben, zu Blutspukken genei
sind, viel Blut haben und an Anhäuffung
desselben im Kopf leiden, müssen sich dah
sorgfältig hüten; sie können Blindheit, Tau
heit, Schlagfluß, Blutspukken, Schwindsu
und Brüche davon bekommen.

Das Reiben des Körpers, welches m
mit der Hand, einem eingeräucherten Flan
Lappen, oder mit einer weichen Bürste verri
tet, ist eine der gelindesten Bewegungen. M
reibet den ganzen Körper, vorzüglich den U
terleib, den Rükgrad, und Arme und Bei
Es reiniget die Haut von seinem verjahrt
Schmuz, löset die stokkenden Feuchtigkeiten i
der Haut auf, öfnet und belebet die Ausdü
stungs-Gefässe, lokket die Säfte nach dem
riebenen Ort, stärket die Faser und vermeh
Narung, Wärme und Stärke durch den ga
zen Körper. Bey Flüssen, Schnuppen, Gic
Lämung, bey Bleichsucht und Cachexie ist
ein herrliches Mittel.

Das Faren im Kahn auf stillen Gewässe
ist eine ganz sanfte und gelinde Bewegun
stärker ist die Erschütterung des Körpers

er See, in grossen Schiffen. Leztere Bewe-
ung machet Ungewonten leicht Ueblichkeit,
Schwindel und Erbrechen, welches für Perso-
en, die einen unreinen Magen haben, eine
errliche Medicin ist. Allein für Blutspukker ist
us dieser Ursach eine Seefart bedenklich. Sonst
ekömmt sie cachectischen und schwindsüchtigen
Personen sehr gut.

Das Faren in Kutschen und Wägen ist ei-
e schöne Bewegung, die durch die gelinden
Stösse eine auflösende Kraft auf die Stokkun-
en der Eingeweide äussert, und besonders Per-
nen, die wegen Beinschäden nicht gehen kön-
en, alten, schwachen, fetten Körpern, Re-
onvalescenten und dürrsüchtigen Kindern dien-
ch ist. In der Kutsche muß wenigstens im-
er ein Fenster offen seyn, damit durch die
usdünstung die Luft in einem so engen Raume
cht zu geschwinde verdorben werde. Allein
enn der Weg steinigt und uneben ist, und der
Bagen nicht in Riemen hänget, so ist die Be-
egung zu stark, schwächet, störet die Aus-
ünstung, verdirbet den Magen und verstopfet
en Leib. Wassersüchtige, Blutspukker, Schwan-
ere, an Stein und Brüchen kranke Personen,
üssen vor andern dergleichen Faren meiden.

Das Reiten ist eine herrliche medicinische
Motion, bey der die Atmosphäre immer um
ns in Bewegung ist, und alle Muskeln von
em Fußzehe zum Kopf in abwechselnder Be-

wegung und Spannung sind; und die, vorzüg-
lich durch die beständige Erschütterung des Un-
terleibes, eine herrliche Würkung auf seine Ein-
geweide äussert. Sie reiniget den Darmkanal
und befördert die alten Kruditäten zum Auswurf,
stärket Magen und Gedärme, vermehret die
Absonderungen der Galle und Magensäfte, ver-
bessert die Verdauung, und machet einen ge-
sündern Appetit, als den man sich mit Magen-
tropfen und Visceral-Elixiren erzwinget. Sie
befreiet von Blähungen und Krämpfen, löset
die Verstopfung der Eingeweide, der Brust und
vorzüglich des Bauchs auf, zerteilet die Stok-
kungen roher Säfte, öfnet die Gefässe der Pfort-
Ader, befördert die Ausdünstung und den trä-
gen Blut-Umlauf durch die Eingeweide des Un-
terleibes. Sie heilet die hartnäkkigsten Uebel:
Podagra, Flüsse, eingewurzelte Quartan-Fie-
ber, und Verstopfungen der Eingeweide, die
allen Arzeneien widerstanden. Sie ist das be-
wärteste Mittel gegen die Hypochondrie; selbst
gegen die Schwindsucht hat man sie empfolen.
Doch bey lezterer Krankheit kann die starke Er-
schütterung der Brust schädlich werden. Für
schwache, phlegmatische Personen, Gelehrte
und Künstler, die eine sizzende Lebens-Art füh-
ren, ist es eine vortrefliche Bewegung. Sie ist
stark, ohne viele Kräfte zu verzehren. Anfangs
reitet man Schritt, und gewönet sich allmälig
zum Trott, der der eigentliche medicinische Ritt
ist. Gleich nach Tische verdirbet das Reiten
die Verdauung, und schüttelt die Speisen zu
frü-

früh aus dem Magen heraus. Blutspükker und Vollblütige müssen sich für starkes Reiten hüten; Personen, die Nieren- und Blasensteine haben, können Blutharnen davon bekommen. Leute die Bein-Schäden, Mastdarmfisteln, Krankheiten der Geburts-Teile haben, müssen nicht reiten; auch Hämorrhoidarii nicht, wenn sie ihren Paroxismum haben.

§. 40.

Von der Arbeit und Anstrengung der Seele.

Die Seele sowol als der Körper, hat abwechselnde Ruhe und Bewegung nötig. Unser Geist und unser Körper würken bey ihren Anstrengungen durch ein und denselbigen Stof. Ohne Lebens-Geister kann unsere Seele nicht denken, unser Körper sich nicht bewegen. Allein die Anstrengungen des Geistes schaden unserer Gesundheit unendlich mehr, wenn sie übertrieben werden, als übermässige Bewegung des Körpers. Die Arbeit der Seele verzeret Kräfte, ohne Kräfte wieder zu gewinnen; die körperlichen Bewegungen sezzen zugleich alle Organe in Tätigkeit, und vermehren den Vorrath der Säfte, die darin ausgeschieden werden. Beim tiefen Nachdenken gehet der Zufluß der Lebens-Geister zur Seele, und wenige strömen in die Sinn- und Bewegungs-Werkzeuge ein. Die Sinne werden stumpf, die Schwingungen

der Lebens-Organe geringer, und die in der tierischen Oeconomie so unentberlichen Aus- und Absonderungen ermatten. Die Transpiration vermindert sich, die ausgeschiedenen Säfte sind fade und unwürksam; Appetit und Verdauung verlieren sich, die durch keine Magen-Stärkungen, sondern allein durch Ruhe der Seele wieder herzustellen sind. Uebertriebene Anstrengung der Seele schwächet die Nerven und greiffet sie unmittelbar in ihrem Ursprung an. Grosse Genies sind hypochondrisch, voll Schleim und Blähungen, mager, kraftloß, zu Ohnmachten, Fall- und Starrsuchten, und andern Nerven-Krankheiten geneigt, und sterben früh. Die Gelehrten waren ohne Zweifel die ersten Erfinder der Medicin, weil sie derselben am ersten bedurften.

Beim Studieren gehet der Gang der Säfte zum Gehirn, das der Sizz der physiologisch körperlichen Seele ist; und darum leiden Gelehrte vorzüglich an allerlei Krankheiten, die von Anhäuffung des Blutes im Kopf entstehen. Sie haben häuffig Kopf-Schmerzen, Schwindel, Sausen vor den Ohren, allerhand Augen-Krankheiten, und sterben leicht am Schlagfluß. Nach tieffen und anhaltenden Meditationen gehen die dabey bewegten Nerven-Säfte, und die Schwingungen der einmal angespannten Gehirn-Fasern, auch wider unsern Willen fort. Wir haben es nicht in unserer Gewalt, den Gedanken faren zu lassen, den wir so lange gedach-

dacht haben. Wir können nicht schlafen, wenn wir unmittelbar nach tiefem Nachdenken zu Bette gehen, wegen der lebhaften Fortdauer unserer lezten Gedanken; und schlafen wir endlich ein, so träumen wir davon, und wachen am Morgen wieder damit auf. Wenn diese Oscillationen nicht wieder aufhören und die bewegte Gehirnfaser nicht wieder zur Ruhe kommt: so fallen dergleichen Personen in Wansinn und Verstandes-Verrükkung herein. Davon hat man mehrere Beispiele an Verliebten, an reuigen Sündern, und vorzüglich an Beleidigten beobachtet, bey denen der Gedanke des erlittenen Unrechts sich so tief eingefressen, daß sie ihn nie wieder loß geworden. Auch kann die übermässige Anstrengung der Seele das ganze Gehirn, oder einen Teil desselben verlezzen, seine Fasern zu empfindlich, oder zu steif, und zu fernern Schwingungen ungeschikt machen. Der Ueberstudirte machet Sprünge und wird possirlich, oder verfällt in gänzliche Stupidität, in Tiefsinn und Hypochondrie herein.

Beim Studiren muß der Gelehrte tiefsinnige Dinge mit leichten, ernsthafte mit launigten abwechseln. Oefterer Wechsel ist sowol der Seele, als dem Körper angemessen und zuträglich. Er soll allein mit der Seele arbeiten, und Sinnwerkzeuge und Muskeln in Ruhe lassen. In sein Musäum müssen nicht zu viel Gerüche, Dünste, Geräusch, Licht und Sonnen-Schein seyn; er muß nicht studiren und spazziren, oder an-

dere körperliche Bewegungen zugleich mit der Anstrengung des Geistes verbinden, und seine Kräfte doppelt verzehren. Wann der Zufluß der Lebens-Geister matt wird: so nimmt er eine Pfeiffe oder Prise Tabak, trinket eine halbe Schaale Caffee, Wein, Wasser mit Canarien-Sect, spielet ein Stük auf dem Clavier, siehet mal zum Fenster heraus, und durch dergleichen Reizze und kleine Erholungen bekömmt die Seele neue Kraft und Munterkeit. Vorzüglich müssen schwächliche Gelehrte unterbrochen studieren; aufhören, wenn sie Mangel an Kräften fülen, und abwechselnd sizzen, stehen, gehen, lesen und nachdenken. Man muß studieren, wenn man dazu aufgelegt ist, und die Seele nicht zur Arbeit zwingen. Mit Lust arbeitet sie in kurzer Zeit gut und geschwinde, gezwungen, greiffet die Arbeit sie an, sie ermattet bald, und bringet fade Producte zur Welt. Zu tiefsinnigen und zu abstracten Betrachtungen muß der Gelehrte nur allmälig aufsteigen, und von dieser höchsten Spannung der Seelen-Werkzeuge stuffenweise zur Ruhe zurükkehren. Schneller Wechsel der Ruhe und starker Bewegung, schadet dem Geiste sowol als dem Körper. Ehe er zu Bette gehet, muß er erst wieder Sinne sammlen, ein leichtes Buch lesen, und den Geist von dem höchsten Grade seiner Anstrengung allmälig herabstimmen. Beim Studieren muß man Hals- und Strumpf-Bänder lösen, den Kopf leicht bedekken, (weil die Arbeit des Kopfs das Blut zum Gehirn lokket,) und nach dem Stu-

die-

dieren den Kopf mit kaltem Wasser waschen, das den gedehnten Gefässen neue Spannkraft giebet, das im Kopf angehäufte Blut zurüktreibet, und die Augen und die matten Organe des Gehirns stärket. Ein Gelehrter muß den Kopf kalt und die Füsse warm halten, dikke Strümpfe und mit Flanel gefütterte Schuhe tragen. Er muß wollene Hemde tragen, weil es ihm an gehöriger Ausdünstung fehlet. Sein Studier-Zimmer muß nicht an der Erde, geräumig und hoch unter dem Boden seyn, oft gelüftet, und im Winter nicht überheizzet werden. Er muß frühe zu Bette gehen, und frühe wieder aufstehen; mit dem Kopfe im Bette hoch und wenig bedekket liegen, und die Füsse desto wärmer halten. Vor Schlafengehen muß er wenig und leicht speisen; und überhaupt soll sein Tisch mit einfachen Gerichten, mehr aus dem Pflanzen- als Tier-Reich, besezzet seyn. Sein bestes Getränk ist Wasser, und Wein in geringer Masse. Zulezt muß man nicht studieren, wenn der Körper allein die Kräfte nötig hat; wie z. E. Kinder und Reconvalescirende. Diese gebrauchen den Vorrat ihrer Kräfte zur völligen Wiederherstellung, und rükken desto langsamer damit fort, je mehr sie durch Anstrengung des Geistes davon verschwenden. Kinder müssen ihre Kräfte zum Wachstum des Körpers und zur Ausbildung seiner Organe verwenden. Vornehmer Leute Kinder, denen gewöniglich das Looß trift, Gelehrte zu werden, sollen sich vorzüglich schonen; weil sie gemeiniglich schwach zur Welt kommen, und ihre Kin-

der Jahre zur Bildung und Befestigung der Gesundheit nötig haben. Besser wäre es, daß der Gelehrten = Sohn Bauer, und der Bauren= Sohn, Gelehrter würde.

Selbst die Organe der Seele, die vor ihrer Ausbildung durch zu frühe Geistes=Anstrengungen angegriffen werden, bekommen ihre völlige Reife nie. Die Gehirnfasern werden zu frühe steif, und zu fernern Schwingungen untüchtig, oder überspannt empfindlich. Zu frühe angegriffene Kinder werden stupide, oder hypochondrisch; bleiben zeitlebens Schwächlinge, und unbärtige Knaben, die der Welt wenig nüzzen, und frühe ihr Leben der Eitelkeit ihrer Erzieher aufopfern müssen. Kinder müssen viel schlafen, und dem eingepflanzten Trieb zum Spiel und Vergnügen folgen. Was ihnen das Studieren hiervon abziehet, das geschicht auf Unkosten ihrer Gesundheit. Sie studieren durchgehends mit Widerwillen; und dieses schadet mehr, als wenn es mit Lust geschicht. Die ersten Lebens=Jahre bestimmte die Natur zur Vervollkomnung und Ausbildung des Körpers. Wird diese Periode versäumet: so bleibet der Körper lebenslang schwach, elend und kränklich. Darum muß man in der Frühzeit die Seele nur mit leichten Dingen: Gedächtniß=Sachen, die den Verstand nicht angreiffen, Sprachen, Natur= und Welt=Geschichte beschäftigen.

Das

Das vierte Kapitel.

Vom Schlaf und Wachen.

§. 41.

Notwendigkeit des Schlafs.

Der Schlaf ist ein Mittelding zwischen Leben und Tod, der die Hälfte unsrer Tage mit uns teilt. Im Schlaf hört die Fähigkeit auf, freiwillige Bewegungen auszuüben. Unsre Sinn- und Bewegungs-Werkzeuge, die den Tag über unserer Willkühr gehorchten, versagen uns am Abend den Dienst; die Sinne werden stumpf, die Muskeln kraftloß, das Knie sinkt ein, die Augenlieder fallen zu, und der Kopf nikt vorüber. Alle Kräfte der Seele, äussere und innere Sinne und alle Muskeln, die nach unserm Willen bewegt werden, sind bey einem gesunden Schlaf im höchsten Zustand der Ruhe. Das Blut allein und die Brust und Gedärme sezzen ihre Bewegungen fort. Am Tage bedürfen die Seele, die Sinne und so viele Muskeln einer Menge Lebensgeister zu ihren Bewegungen. Der Schlaf, der alle diese Organe in Ruhe versezt, sparet dieselben, und samlet im Gehirn einen Vorrath verjüngter Kräfte zu des künftigen Tages Arbeit an. Im Schlaf geschicht das Ausleerungs- und Ernährungs-Geschäft regelmässiger, die gleichartigen samlen sich leichter und ver-

verbinden sich besser, und die fremdartigen trennen sich und werden leichter ausgeschieden. Das Fett sezt sich aus dem Blut in das Zellgewebe zwischen Muskeln, Häute und Gefässe und in die Gelenkhölen ab, macht alles von neuem schlüpfrig und geschmeidig, und salbt den Körper zu den Bewegungen des künftigen Tages ein. Das nårende Wesen verteilt sich im Schlaf gleichförmiger durch alle Winkel des Körpers, füllt alle kleine Lükken wieder aus, und ersezt allenthalben an Muskeln, Häuten, Gefässen, Knochen und Eingeweiden die Teilchen, die die vorhergegangene Bewegung abgenuzt hatte. Der Puls und Herzschlag, und die davon abhängende Respiration nehmen durch die Bewegung der Muskeln, Sinne und des Gemüths vom Morgen an bis gegen die Nacht immerhin an Geschwindigkeit zu. Im Schlaf fallen alle diese auf die Bewegung des Bluts mitwürkenden Reizze weg, der Puls wird leiser, der Herzschlag sanfter, und der schnellere und am Abend tumultuarische Gang der Säfte wird allmälig wieder zu seiner natürlichen Geschwindigkeit herabgestimmt; daher kühlt der Schlaf uns ab. Wir müssen uns bey Nacht wärmer bedekken als bey Tage, und uns friert, wenn wir in unsern Kleidern schlafen. Der Säfte Kreißlauf wird sanfter und ruhiger im Schlaf, und das Blut wandelt wieder gleichförmig durch alle Winkel des Körpers herum. Von den besänftigten Säften sondern sich im Schlaf die abgenuzten, faulen und durch die Bewegung scharfgewordnen

Teile

Teile ruhiger ab, und werden durch die Ausfürungs-Kanäle ausgeleert. Bey Nacht verlieren wir lauter verdorbne Teile, mit Kräfte Gewinst; bey Tage, gemischt von guten und schädlichen Stoffen, mit Kräfte Verlust. Im Schlafe dünsten wir lauter schädliche Materien, und diese in noch einmal so starker Quantität als bey Tage aus. Daher die Leichtigkeit und lebendige Munterkeit des ganzen Körpers, nach einem gesunden Schlaf. Darum ist eine nächtliche Verkältung der Gesundheit so viel nachteiliger, eine geringe Kälte einem Schlafenden schädlicher, als eine strenge einem Wachenden; die abgeworfnen Kleider bey Tage nicht so gefärlich, als zurükgestoßne Bettdekken bey Nacht. Im Schlaf-Gemach muß man also kein Fenster offen lassen, sich nicht an zu heissen Betten gewönen, die beim Zurükstossen desto eher verkülen; beim Aufstehen am Morgen, wenn man noch in lebhafter Transpiration ist, nicht lange nakkend herumgehn, oder mit blossen Füssen auf kalte Fliesen treten. Ja es ist nicht einmal sicher, sich gleich, eh die Bett-Wärme verflogen, das dampfende Gesicht und die Hände mit kaltem Wasser zu waschen.

§. 42.

Vom zu wenigen und zu vielen Schlaf.

Das viele und zu lange Wachen greift die äussern und innern Sinnwerkzeuge an, und nuzt

sie

sie ab, weil sie in beständiger Tätigkeit seyn müssen, verlezt die Nerven und zehrt den Vorrath der Lebensgeister auf, ohne neue wieder zu erzeugen. Der Körper wird kraftloß, matt, schwach, dürre und mager; weil seine Ernärung, die vorzüglich im Schlaf geschicht, und die Zubereitung des Bluts durch die ununterbrochene Wachsamkeit gestört sind. Die Aus- und Absondrungen werden gehemt, die faulste Ausdünstung, die bey Nacht fortgeht, bleibt zurük, die Säfte werden scharf, das Blut unrein und der Magen verdorben, der Körper wird träge und schwer, wegen Kräfte Verlust und zurükgehaltner Transpiration; der Puls nimt immer an Geschwindigkeit zu, wird endlich fieberhaft; man kann nicht mehr schlafen, wenn man es gleich will; es entstehn hizzige Fieber, ohne allen Schlaf; mit Raserey, Convulsionen, Wahnsinn und Melancholie.

Häufiger und eben so nachteilig ist der entgegengesezte Fehler: **zu lange zu schlafen.** Statt sich zu erquikken, wird der Faullenzer desto träger, je länger er schläft. Bey der horizontalen Lage im Schlaf, treiben die Puls-Adern das Blut auf einem graden und kurzen Wege leicht zum Kopf, und die Blut-Adern führen es langsamer zurük. Es häuft sich daselbst an, schwächt das Gehirn, macht die Sinne und das Gedächtniß stumpf, erzeugt Schwindel, Kopfschmerz und Geneigtheit zum Schlage. Lang-Schläfer sammlen mehr Säfte, als sie

bey

bey Tage verthun, werden vollblütig und fett. Die Muskelfaser wird kraftloß, schwach und schlaff; weil sie keine Uebung hat und zu lange unter den warmen Federn in einem feuchten Dampfbade aufgelöst wird. Aus dieser Entkräftung der festen Teile, folgt eine verminderte Würkung derselben auf die Säfte. Das Blut wird scharf, rozzigt und dik, die natürliche Wärme vermindert sich, die Aus- und Absondrungen nehmen ab, die abgesonderten Säfte sind fade, unkräftig und ihrer Bestimmung nicht gewachsen.

§. 43.
Wie lange soll man schlafen?

Man schläft so lange bis das Gemüt heiter, der Körper munter und leicht, und keine Neigung zum Schlaf mehr da ist. Hiezu reicht ein Drittell des Tages, nemlich 8 Stunden, gewöniglich hin. Doch kann eine gesunde und zur vollkomnen Reife gediehene Person in 7 Stunden sich genug erholen. Selbst derjenige, der sich dazu gewönt, nur 5 Stunden, und diese ruhig und sanft zu schlafen: hat, ohne Nachteil der Gesundheit, auch an diesem kurzen Schlaf genug; und verlängert sein Leben täglich um 2 Stunden, die er als reinen Gewinst, von dem keine sittlichen und physischen Bedürfnisse etwas abziehn, zu betrachten hat.

Doch bedarf die Länge des Schlafs, nach dem Alter, der Lebensart und der Constitution

jeder einzelnen Person, verschiedne Bestimmungen. Von 20 bis 40 Jahren muß man wenig, darunter und darüber mehr schlafen. Beim Kinde ist seine Schläfrigkeit Stimme der Natur. Je näher es seiner Geburt ist, desto mehr, bis zu zweydrittel seiner Zeit muß es schlafen; und allmälich, so wie es älter wird, kann ihm vom Schlaf etwas entzogen werden. Das Kind wächst stark, und erreicht in den ersten 3 bis 4 Jahren seine halbe Grösse, über deren andre Hälfte es 18 bis mehrere Jahre zubringt. Diesen schnellen Wachstum befördert der Schlaf, der seinen schon schlaffen Körper noch mehr erschlafft, zur Ausdehnung und zum Wachstum tüchtiger macht. Alle seine Narungs-Säfte müssen zu diesem Zwek verwandt, und nicht durch zu viele sinnliche und körperliche Bewegungen beim Wachen verschwendet werden. Auch alle Personen, die trokken und dürr sind, und steife und brüchige feste Teile haben, sollen länger schlafen und sich mehrmalß am Tage hinlegen, wenn sie auf einmal nicht lange schlafen können. Der Schlaf stärkt sie, erweicht ihre Härte und feuchtet ihr dürres Blut an.

Entkräftete Personen, die durch ausserordentliche heftige Arbeit, durch Krankheiten, Blutverlust und ausschweiffende Lebensart abgemattet sind, müssen lange schlafen. Der Schlaf stärkt sie, und ersezt am besten ihre verlornen Kräfte. Doch müssen äusserst entkräftete und von schweren und schmerzhaften Krankheiten genesende

ende Personen, auf einmal nur kurz und desto
fterer schlafen. Ihr Herz und Puls, die im
Schlaf das Blut allein herum treiben müssen,
ind zu kraftlos und schwach, als daß sie es al=
ein lange Zeit ohne mithelfende Reizze verrich=
en können. Ihr Blut-Umlauf wird im Schlaf
ald matt, sie wachen ohne Puls mit kalten
Händen und Füssen, und äusserst entkräftet auf.
Solchen Personen legt man im Schlaf die Hand
uf den Puls, und wekt sie auf, sobald dersel=
e zu ermatten anfängt. Hat er sich durch die
usseren auf Sinne, Seele und Muskeln würken-
en Reizze wieder erhoben: so läßt man sie von
euem einschlafen. Selbst solche, die sich am
age durch starke Arbeit und heftige Anstren=
ung des Körpers äusserst abgemattet, haben,
egen des künstlichen Fiebers und des peinlichen
efühls der Müdigkeit, keinen ruhigen Schlaf.
r flieht die Ermüdeten so lange, bis die hef-
gen Bewegungen des Körpers besänftigt sind.
ie müssen früh aufstehn und sich Nachmittags
ieder schlafen legen.

Für cholerische und magre Personen, die ein
uriges Temperament, straffe und reizbare
Muskeln, und ein troknes, hizziges, schnell
h bewegendes Blut haben, gilt ein längerer
chlaf. Langes Wachen reibt ihre ohnedem
hon zu tätige Maschine desto eher auf, der
chlaf feuchtet sie an, macht sie fetter, und
mmt den überspannten Ton ihrer Fasern ab.
ingegen müssen träge phlegmatische Personen,

die schlaffe und lokkere Muskeln, stumpfe Sinne und einen langsamen Blut-Umlauf haben, wenig schlafen. Das Wachen bearbeitet und verdünnt ihr rozzigtes Blut, treibt das überflüssige Wasser aus, stärkt ihre Fibern und verleiht ihnen Stärke, Seelenkraft und Tätigkeit. Schwächliche, zu Auszehrungen geneigte müssen länger schlafen, als robuste, kurzhälsige, vollblütige Constitutionen.

Im Winter schläft man des Nachts länger, im Sommer kürzer und hält einen Mittags-Schlaf. Im Sommer muß die an sich schon starke Ausdünstung durch den Schlaf nicht vermehrt werden; im Winter mag ein längrer Schlaf bey Nacht die schädlichen Stoffe auswerfen, die bey Tage die Kälte zurük hält.

§. 44.

Art des Schlafs.

Ein gesunder Schlaf muß ruhig und erquikkend seyn. Kein Reiz der äussern und innern Sinne, keine wilkürliche Muskelbewegung, keine schrekhaften Träume, kein ängstliches Hin- und Herwerfen müssen ihn stören. Er muß fest seyn, daß man entweder nicht aus ihm erwacht, oder nach dem Erwachen gleich wieder einschläft. Dieser feste Schlaf muß dabey erquikkend seyn. Der schwere Schlaf, den man oft bey Schwindsüchtigen, Vollblütigen, zu Blut-Anhäufungen

gen im Kopf geneigten Personen findet, ist zwar fest, aber nicht erquikkend.

Bey einem gesunden Schlaf muß man nicht träumen. Der leichte Morgen-Traum ist hievon ausgenommen, den wir beim Erwachen wieder vergessen haben. Aber wer im Traum sieht, hört, zürnet, sich erschrikt, singt, redet, sich herumschlägt, oder wol gar wie die Nachtwandler allerhand willkürliche Bewegungen vornimmt: auf den würken dergleichen körperliche und Gemüts-Bewegungen, eben so als beim Wachen, und sein Schlaf ist unruhig und ohne Erquikkung. Um eines sanften und traumlosen Schlafs zu geniessen, muß man mit gesamleten Sinnen, und ohne lebhafte Vorstellungen und Bewegungen der Seele sich hinlegen, und nicht im Bette die Entwürfe für den künftigen Tag schmieden. Der Schlaf ist ein Freund der Ruhe, der sich nachher umsonst nötigen läst, wenn man ihn beim ersten Besuch weiter gehn heist. Alle, die ihre Seele auf den höchsten Gipfel der Würksamkeit angestrengt, ihr Gemüt voll Affecten und ihre erhizte Phantasie voll lebhafter Bilder haben, können nicht ruhig schlafen. Der Schlaf schleicht dem Federpfühl vorbey, worauf er Liebe, Freude, Zorn und Rache findet; er verläßt das Lager des Lasterhaften, der kein ruhiges Gewissen hat; fliegt vom Jammer hinweg, und senkt sich auf Augenlieder herab, die keine Träne beflekt. Alle körperlichen Reizze stören den Schlaf, und lassen

sen uns nicht ruhig und ohne Träume schlafen. Wir haben schon vor dem Ausbruch einer Krankheit keine Ruhe, wenn gleich der Saame dazu noch im Körper verborgen ist. Darum ist ein unruhiger Schlaf ein Rükbleibsel einer Krankheit, oder kündigt eine kommende an. Geruch, Licht, Geräusch in der Schlafstube, ein zu warmes, zu kaltes, oder ungewontes Bette, ein Flohstich, ein hartes Bettuch, eine unförmliche Lage, Thee und Caffee und andre warme Getränke, hindern den Schlaf. Desgleichen der Reiz der versäumten Ausleerung des Urins und Stulgangs; wenn man sich zu Bette gelegt, ohne vorher diese Bedürfnisse befriedigt zu haben. Vorzüglich müssen nächtliche Zech-Brüder den Urin vorm Schlafengehn lassen, und sich mit Kopf und Brust hoch legen, damit der Urin sich senken und den gehörigen Reiz auf den Blasenhals ausüben könne. Personen, die einen schwachen, verdorbnen, unreinen Magen haben; Schwelger, die des Abends viele und schwere Speisen geniessen, haben Träume, Kopfschmerzen, Alpdrükken, und einen schweren nicht erquikkenden Schlaf. Darum muß man zu Abend früh essen, und leichte Speisen geniessen, und sich erst 3 Stunden nach der Malzeit, wenn die Speisen verdaut sind, zu Bette legen. Alle Fiberbewegungen und Wallungen des Bluts, die man sich durch heisse Federbetten, zugezogne Bett-Vorhänge im heissen Sommer, durch starke körperliche Bewegung, oder auf andre Art unmittelbar vor dem Schlafengehn zuzieht,

lassen

lassen nicht schlafen. Darum sind külende Mittel, im Sommer ein Glaß Wasser, Limonade, Salat u. s. w. schlafbringend. Auf dem Rükken träumt man leichter, als auf der Seite; weil die niedersteigende Aorte in dieser Lage gedrükt, und das Blut stärker zum Kopf getrieben wird. Vollblütige schlafen besser und träumen weniger, wenn sie mit dem Kopf hoch, solche die es nicht sind, wenn sie niedrig liegen. Unruhige Köpfe, die nicht schlafen können, weil ihr Gehirn immer voll lebhafter Vorstellungen ist, müssen sich mit ruhigem Gemüth und gesammleten Sinnen hinlegen, und ihre Seele im Bette mit einer faden und einförmigen Idee, worunter sie bald ermattet, beschäftigen, damit keine andere Vorstellungen aufkommen können; z. B. sie zählen, lassen sich eine elende Leichenpredigt vorlesen, oder zählen wie jener schlaflose Cardinal die Tropfen, die hoch vom Boden herunter langsam in ein metallnes Bekken fielen, das neben seinem Bette stand. Andern, die über Schlaflosigkeit klagen, fehlt es an gehöriger Leibesübung; die das vorzüglichste woltätige Mittel ist, das zu einem erquikkenden Schlaf einladet. Die Ruhe der Nacht steht mit den Bewegungen des Tags im Verhältniß; und der Schlaf ist so viel tieffer, als das Wachen und die freywilligen Bewegungen vorher heftiger waren. Der Tagelöhner schläft sanft nach seiner Arbeit; den Faullenzer erwarten Nächte, worin Schlaflosigkeit mit schrekhaften Träumen abwechselt. Schlafmachende Mittel

und Opiate betäuben, ohne einen erquikkenden Schlaf hervorzubringen. Ein Glaß Bier, Wein, etwas spanischer Wein mit zwey drittel Wasser, eine kleine Theetasse voll heissen Pontak mit etwas Rhabarber-Tinctur, kurz vor Schlafenszeit genommen, sind noch die unschuldigsten Mittel zur Beförderung des Schlafs für Personen, die nicht schlafen können.

Im Bette legt man sich in einer solchen Lage, daß alle Muskeln schlaff, abgespannt und ohne Würkung sind. Man muß im Schlaf die Arme nicht über den Kopf legen, weil dadurch die Brust-Muskeln gespannt und das Ausatmen erschwert wird. Man soll keine Hände falten, keine Beine über einander schlagen, keine Arme unter dem Kopf legen, oder wie Verliebte einer in des andern Arm schlafen. Dergleichen Lagen im Schlaf, hemmen den Blut-Umlauf in den angestrengten und gepreßten Teilen, machen Taubheit und Krampf in den Gliedern, Unempfindlichkeit, Lähmung, Geschwulst und Atrophie.

Die Lage auf der Seite ist zum Schlaf die beste, wobey die Glieder etwas gekrümmt und angezogen, und alle Muskeln schlaff sind. Mit dem Kopf legt man sich höher, als mit den Füssen. Der Unterleib des Körpers liegt horizontal, damit das Blut aus den Füssen, das bey Tage durch die Muskelbewegung beschleunigt wird, desto leichter zum Herzen zurük kommen kann.

kann. Kopf, Hals und Brust müssen mehr erhöht liegen, weil das Blut leicht zum Kopf hin, und langsam wieder zurük geht. Eine niedrige Lage mit dem Kopf verursacht, durch den mehreren Druk des Bluts aufs Gehirn, ängstliche Träume, Schwindel, Kopfschmerz, Geschwulst des Gesichts, und stumpft die äussern und innern Sinne ab. Vorzüglich müssen Personen, die zu Blut-Anhäuffungen im Kopf und zum Schlage geneigt sind, Vollblütige, Kurzhälsige, und nächtliche Zecher geistiger Getränke sich eine hohe Lage mit dem Kopf im Schlaf anempfohlen seyn lassen. Man legt sich auf die rechte Seite, so lange bis man einschläft; damit der Rest der Narungsmittel, durch die rechte Magenmündung vollends in den Darmkanal übergehn kann. Wer mit vollem Magen zu Bette geht, der bleibt auf dieser Seite liegen, die den Fortgang der Speisen in die Gedärme befördert. Kurz vor dem Einschlafen legt man sich auf die linke Seite, wo das Herz nicht von dem linken Lungenflügel gedrükt wird. Wer zu gallichten Durchfällen geneigt ist, schläft auf die linke Seite; um die häuffigre Absondrung der Galle zu verhüten. Doch ist es am besten, sich zu gewonen, auf beiden Seiten zu schlafen; weil eine lange fortgesezte Lage in einer Stellung allerhand nachteilige Folgen haben kann. Auf dem Leibe muß man nicht; weil in dieser Lage, die Bewegung der Brust gehindert, die Eingeweide des Unterleibes zusammengepreßt und gegen den Rükgrad angedrükt wer-

den. Liegt man auf dem Rükken: so drükken dieselben zu schwer auf die Gefässe, die am Rükgrad liegen, auf die Hol-Ader und niedersteigende Aorte, und geben zu Congestionen des Bluts zum Kopf, zu ängstlichen Träumen und Alpdrükken Gelegenheit. Auch kann in der Lage auf dem Rükken, wobey der Kopf niedrig liegt, das Blut aus dem Hinterhaupt nicht gut in die Drossel-Adern des Halses heraufkommen.

§. 45.

Von der Zeit zum Schlaf.

Wann soll man schlafen? Bey Nacht. Die kühle stille Nacht, wo uns kein Licht, kein Geräusch, kein lärmendes Getöse geschäftiger Menschen stört, verdient vor dem unruhigen und im Sommer schwülen Tage, zum gesunden Schlaf allerdings den Vorzug. Bey Tage müssen wir unsre Geschäfte verrichten und die Luft atmen, die alsdenn von der Sonnen-Wärme gekocht, reiner und gesünder ist. Nach der Abend-Dämmerung schweben, besonders in den schwülen Sommer-Tagen, allerhand faule und verdorbne Dünste nah an der Erdfläche herum, und der Dunstkreiß ist mit den vielen Ausdünstungen der ganzen belebten Schöpfung angefüllt, die am Tage in Bewegung war. Alle diese ungesunden Dünste müssen wir einatmen, wenn wir die Ordnung der Natur umkehren, den Tag zur Ruhe und die Nacht zur Geschäfts-

Zeit

Zeit anwenden. Besonders müssen schwache Personen, um der Abend-Luft Schädlichkeit zu entgehn, im Sommer sich gleich nach dem Untergang der Sonne zu Bette legen. Bey Nacht ist die Luft kalt und feuchte, macht Schnuppen und Flüsse, und unterdrükt ausser dem Bette unsre Ausdünstung. Wenn wir schlafen: so schüzzen uns unsre Betten für ihren Frost, und dessen Würkung auf unsern Körper. Das künstliche Licht schadet am Abend den Augen, der Lichter-Dampf der Brust, der sich am Morgen durch einen schwarzen Auswurf wieder ausleert. Am Morgen atmen wir wieder die reine und balsamische Morgenluft. Wie munter und gesund lebt der Landmann, den der frühe Morgenstral wekt! der schon von einem gesunden Schlaf gestärkt an seine Arbeit geht, wann der schwelgende Reiche erst von seinen Schmäusen, Pikkeniks und nächtlichen Schwärmereyen zurükkehrt! Drey bis 4 Stunden nach der Mahlzeit, wenn die erste Coction vorbey ist, und der Milchsaft zum Blut kömmt, ist die beste Zeit zum Schlaf; welches, von einer frühen Abendmalzeit angerechnet, noch vor Mitternacht geschieht. Ein paar Stunden Schlaf vor Mitternacht, erquikken mehr, als doppelt so viel Zeit nach derselben.

Ist der **Mittags-Schlaf** gesund? Nicht für Personen, die eine kalte, phlegmatische Natur, wässrigte und schleimigte Säfte, wenig Tätigkeit und Bewegung haben, und eine siz-

zende Lebensart führen. Sie müssen sich nach Tische eine gelinde Bewegung machen, um ihrer schläfrigen Verdauung zu Hülfe zu kommen, und sich des Schlafs enthalten, der ihrer Säfte Bewegung noch matter und kriechender, ihre Fasern noch schlaffer macht, und in ihrem Körper noch mehr rozzigte Feuchtigkeiten anhäuft. Wachsame Personen mögen einen Mittags-Schlaf halten; aber die nicht, die dazu geneigt sind. Im Sommer und bey trokner Zeit ist er gesunder, als bey feuchter Luft und im Winter. Er bekömmt hizzigen, troknen und cholerischen Naturen gut, die in allen Dingen lebhaft und tätig sind, und bey denen sich die Speisen zu geschwind der Verdauung entziehn. Nach einer Malzeit von schweren und festen Speisen, ist es gut, eine Stunde sich hinzulegen. Die Malzeit selbst ladet uns dazu ein, die Verdauungs-Säfte können die Speisen desto besser durchdringen und auflösen, und nach dem Erwachen würkt der Magen desto lebhafter auf die macerirten Speisen. Er dient allen alten und schwachen Personen, allen die die vorige Nacht wenig und unruhig geschlafen, die bey Tage viele und starke Arbeit thun, und des Morgens früh aufstehn. Allein auch hier kömmt es auf die Gewonheit an, die schädliche Dinge unschädlich macht.

§. 46.

Vom Schlaf-Gemach.

Das Schlaf-Gemach, soll in Rüksicht der Gesundheit, das beste Zimmer des Hauses seyn; weil

weil wir die meiste Zeit unsers Lebens darauf hinbringen. Es muß nicht im dumpfigen und abgelegenen Winkel des Hauses verstekt, nicht niedrig und an der Erde, sondern hoch und geräumig seyn, immer reine Luft haben, bey Tage gelüftet werden, und seine Fenster nach einer Gegend öfnen, wo keine Sümpfe, Mistlachen und üble Gerüche in der Nähe sind. Es liegt am besten gegen Osten, wo die frühe Morgen-Sonne uns wekt und die nächtlichen Dünste zerstreut. Es muß eine reine und ungekünstelte Luft haben, die ohne alle fremde Gerüche ist. Kein Nacht-Geschirr, das nicht täglich gereinigt wird, und vorzüglich keine schmuzzige Wäsche muß darin seyn, die in gährende Hauffen zusammen gepakt den sordidesten Gestank verbreitet, und uns den faul und ranzigt gewordnen tierischen Unflat wieder in den Leib jägt, den wir vor einem ¼ Jahr ausgedampft haben. Auch Blumen und andre wolriechende Dinge müssen nicht darin geduldet werden; weil das Blut so schon im Schlaf leichter zum Kopf geht, und die Gerüche ihren Schaden gethan haben können, eh man es im Schlaf merkt. Weisse Lilien, Tuberosen, Veilchen u. s. w. die des Nachts im Schlafzimmer stehn, machen Kopfschmerz, Ohnmachten und andre Nerven-Zufälle; und manche sind davon am Morgen im Bette tod gefunden. Das Schlafgemach muß nicht geheizt werden; ausgenommen im strengsten Frost, für Schwächlinge und ungewonte Personen. Die Wärme ist doch gegen Morgen ver-

verflogen. Die kalte Luft stärkt das Haupt und die Lungen, und die Wärme der Bettdekke lokt die Säfte von oben weg zu den Füssen, und befreyt das Haupt von seinen Flüssen und Krankheiten. Das Zimmer muß ohne Nachtlicht, das den Schlaf durch seinen Reiz stört und die Brust beschwert, ohne alles Geräusch und andre Reizze seyn, die auf unsre äussern oder innern Sinne würken. Unsre Empfindungs-Nerven sind im Schlaf in einer Art Lämung; wir fühlen nichts, hören mit ofnen Ohren nichts, und Leute, die mit ofnen Augen schlafen, sehn nichts. Alles, was sie in diesem Zustande angreift, verlezt sie unendlich stärker, als wenn sie wachend sind. Man hat Beyspiele von Menschen, die des Nachts bey starkem Licht, blind; unter heftigem Getöse, taub geworden; die in bösen Gerüchen, den Geruch; und mit offenem Munde geschlafen, die Feinheit des Geschmaks verloren. Die Familien-Stube, wie es hier zu Lande Mode ist, ist nach diesen Voraussezzungen also kein gutes Schlaf-Zimmer. Sie kann nicht so gut am Tage, vorzüglich im Winter nicht, die Fenster offen haben, als ein Schlaf-Zimmer, worauf niemand wohnt. Die ganze Familie hat sich am Tage darin gereinigt, und allerhand andre Dinge ihre Dünste darin ausgehaucht; und diese Dünste schaden uns im Schlaf mehr, als im wachenden Zustande. Am Tage haucht man den faulen Sumpf corrupter Materien wieder ein, den man bey Nacht ausgeworfen. Es ist der heßlichste Geruch, der sich denken läßt, den

man

man im Zimmer am Morgen genießt, wo meh=
rere Menschen aus ihren Betten aufsteigen.

Im Schlafzimmer müssen die Fenster alle
an einer Seite, und die Thür in der Ekke dar=
an seyn; damit das Bette in einer dichten un=
durchbrochnen Ekke, ohne Zug=Luft seinen Plaz
haben kann. Zug=Luft die das Bette trift, macht
Gliederreissen, Flüsse und Entzündungen an ver=
schiednen Teilen. Das Bette muß nicht nah
an feuchten Wänden, nah an Oefen, oder an
Oertern stehn, wo die Sonne den Kopf beschei=
nen kann. Die Bettstelle muß nicht unter schrä=
ge Abdächer und glühende Dachziegel, oder über
hole Keller=Gewölbe seyn. Sie muß geräumig
und weit, nicht niedrig unter dem Boden, und
kein enges Loch seyn, worin man nicht mehr
Plaz als die Schnekke in ihrem Gehäuse hat.
Ein gutes Lit de champ hat vor Bettstellen den
Vorzug.

Ein gewönliches Federbette, das nur selten
an die freie Luft gebracht wird, änelt einem
Magazin fauler verjährter Ausdünstungen.
Täglich müssen die durchschwizten Betten an
die Luft gebracht, gesonnt und geklopft, die
Nachtkleider durchlüftet und ausgeräuchert wer=
den. Die gewönlichen Federbetten erhizzen zu sehr,
Wolle und Federn saugen die faulen Dünste be=
gierig ein und behalten sie lange bey sich. Ein
gutes Bette besteht aus einem Strohsak, der
oft frisch ausgestopft wird, zur Unterlage. Dar=
über

über legt man eine Matrazze, die mit Pferdehaaren gefüllt ist und ein Bettuch, nimt ein zusammen gerolltes Polster zum Kopfküssen, und dekt sich mit einer seidenen Dekke zu. Doch muß man auch nicht zu kalt und dünn schlafen, weil man sonst die starke Ausdünstung, die wir des Nachts haben, zurük hält. Man legt sich in ein kaltes Bette herein, worin man am ersten warm wird, und am leichtesten einschläft. Wärm-Körbe sind wegen Feuers-Gefahr bedenklich, und schaden durch ihren Kohlendampf.

Jeder Mensch muß für sich allein sein eignes Bette haben. Das Gegenteil ist unsrer Gesundheit, der Delicatesse unsrer Sinne, und unserm moralischen Character nachteilig. Dennoch pakt man hier die Kinder hauffenweise in einem Bette, wie in ein Vogel-Nest, zusammen; und Eheleute halten es für einen Mangel an teilnehmender Liebe, wenn sie nicht auch ihren Gestank mit einander teilen. Die Wärme des einen, sein unruhiger Schlaf, seine Träume, die oft bis zu Verwundungen fühlbar werden, stören des andern Schlaf und Ruhe. Durch alle relachirten Oefnungen des Körpers dringen im Schlaf faule Dämfe aus, die der eine verschlukt und dafür seinem Schlafgesellen mit gleicher Münze aufwartet. Hat der eine Flüsse, Gicht, Podagra, Lämungen, Eiterbeulen in den Eingeweiden, Schwindsucht, Nervenkrankheiten: so bekömt der andre sie auch. Das vollsaftige gesunde Kind vertroknet wie ein Stokfisch, das neben

neben einer alten ausgedörrten Vettel liegt, die
ihr im Schlaf, wie die Vampyrs, alle gesun-
den Säfte absaugt. Darum nahm David in
seinem Alter junge Mädchen zu sich im Bette,
um die narhaften Teile, die von ihnen ausgin-
gen, wieder einzusaugen, und seinen dürren
Körper in ihren balsamischen Ausdünstungen
zu baden und zu stärken. Den moralischen Scha-
den übergehe ich der daraus erwächst, wenn
Kinder im 10ten Jahr schon wissen, was im
14ten noch früh genug für sie ist; grosse Lüm-
mel unter halberwachsne Mädchen liegen, die
Bett-Gesellschaft sich zu stummen onanitischen
Sünden verführt, und behülflich ist; und Ehe-
leute, durch den beständigen Reiz angeflammt,
mit unmässigen Schwelgereyen ihr unkeusches
Ehebette besudeln.

Das

Das fünfte Kapitel.

Von den Leidenschaften.

§. 47.

Allgemeine Anmerkungen über dieselben.

Ein höherer Grad der inneren Empfindungen, heist Affect; ein Affect, der uns zur Gewonheit geworden, bey geringen Veranlassungen entstehet und durch Vernunft-Gründe nicht unterdrükt werden kann, wird eine Leidenschaft genannt. Die Affecten sind in der gesellschaftlichen Verbindung der Menschen das allgemeine Triebrad ihrer Bewegungen, wesentliche Eigenschaften unsrer Seele, die unsere Tätigkeit und mit derselben unsre Glükseligkeit befördern. Sie erhalten den Geist, wie die Bewegung den Körper gesund, spornen denselben durch ihren sanften Reiz zu kräftigen Entschliessungen an, und bringen dieselben, wie die Sonnenwärme die Pflanzen, zur Reiffe. Wir betrachten sie in der Diätetik, so fern als sie einen Einfluß auf die Werkzeuge der Bewegung des Lebens in der Vegetation haben, und im Stande sind den Zustand des Körpers zu verändern. Diese Veränderungen bewürken die Gemüts-Bewegungen im Körper durch die Nerven. Die Nerven sind die Mitler zwischen Leib und Geist, das wechselsei-

elseitige Band, das die Bewegungen der See-
e dem Körper und die körperlichen Verände-
ungen der Seele mitteilet. Die Würkungen
er Leidenschaften erstrekken sich nicht nur auf
ie inwendigen Teile des Körpers, sondern
flanzen sich so gar bis auf die Oberfläche des-
elben fort, und verraten durch äussere Zeichen
n den Sinn- und Bewegungs-Werkzeugen den
nnern Zustand der Seele. Sie bringen in Mi-
en, Geberden, Stellungen, im Ausdruk des
Gesichts, der Muskeln, Adern, Sehnen, Ge-
enke, und in den Modificationen der Stimme
nd Sprache so mancherlei Veränderungen her-
or, daß Maler, Bildhauer, Dichter und Schau-
pieler uns jede besondere Leidenschaft so treffend
orstellen können. Ihre Würkungen sind entwe-
er algemein auf alle Teile des Körpers, oder
rstrekken sich besonders auf einzelne Organe des-
elben. Die Wollust reizt die Zeugungs-Teile,
ine sybaritische Schüssel lokt den Speichel her-
or, ein eklichter Gegenstand kehrt den Magen
m, und der blosse Anblik des Rhabarbers kann
Personen, die einen empfindlichen Darm-Ka-
al haben, noch eh sie ihn geniessen, laxiren.
Sie würken zuerst auf die Nerven, und durch
ie Nerven aufs Blut; sie vermehren oder ver-
ingern den Herzschlag und den Kreißlauf der
Säfte, geben den Lebensgeistern einen geschwin-
ern oder verzögerten Gang, und spannen die
kraft der Muskelfaser an oder brechen ihre Ela-
icität und Tätigkeit. Furcht und Schrekken
achen Krämpfe auf der Haut, Aergerniß und

 Zorn

Zorn in den Wegen der Galle, bey der Traurigkeit kriecht das Blut seinen Weg langsam und träge fort, bey der Freude wallt es lebhafter durch seine Kanäle, und der Zorn jägt es wild und tumultuarisch herum. Die Ab- und Aussonderungen leiden mit der Bewegung des Bluts gleiche Veränderungen; sie werden vermindert oder vermehret, und die eigentümliche Beschaffenheit und Mischung der abgesonderten Säfte verändert. Ruhe des Körpers vermindert die Ausdünstung nicht so sehr, als die Untätigkeit der Seele. Personen die heftige Leidenschaften haben, werden auf der Waage leichter, und verschwenden mehr Säfte, wenn sie gleich im Bette ruhen, als der arbeitende Mann bey der stärksten körperlichen Bewegung verlieret. Freude und Hofnung vermehren die Ausdünstung, die Wollust den Saamen; bey Zorn und Aerger sondert sich mehr Galle ab, bey Wut und Rache mehr Speichel, und beide Säfte sind alterirt, scharf und giftig. Selbst auf die innere Natur des Bluts, auf seine Mischung und seinen Zusammenhang haben die Leidenschaften ihren Einfluß, und verändern das Verhältniß seiner Bestandteile und aller Säfte, die daraus abgesondert werden. Täglich sieht der Arzt den nahen und wichtigen Anteil, den sie an der Entstehung, Dauer, Stärke und Entscheidung der Krankheiten haben. Die stürmischen sind oft gefärlicher als Gifte, die sanften Leidenschaften oft heilsamer als die kräftigsten körperlichen Arzneyen. Sie können tödten und

leben-

lebendig machen, in die gefärlichsten Krankheiten herein stürzen, und bey den unheilbarsten Seuchen die schnellste Hülfe gewären. Man hat Beyspiele, daß sie auf der Stelle Gicht, Podagra und Lämung geheilet haben. Durch den Schrekken verrichtete Boerhave jene berümte Cur, an den epileptischen Mädchen im Harlemschen Waisenhause. Aber eben so geschwind können sie durch Schlag- Stik- und Blut-Flüsse in einem Augenblik dem Leben ein Ende machen. Sie tödten langsam oder schnell, durch hizzige Fieber oder auszehrende Seuchen. Man hat Convulsionen, Wanwiz, Raserei, Rotlauf, Geschwulst, Ausschlag, Entzündungen, Verstopfungen der Eingeweide, Lungensuchten, Krebse, Zerreissungen, Blutergiessungen und mancherlei andere Krankheiten durch sie entspringen gesehn.

Die mässigen und sanften Leidenschaften, die mit unserer Natur übereinkommen, sind unser Gesundheit hold und unsern Nerven freundlich, sie halten die festen Teile in Tätigkeit und säubern das Blut, wie der Wind die Luft. Allein, wenn sie anhaltend und heftig werden, so leidet der Körper nachdrüklich, und selbst die stärkste Gesundheit muß ihrer Macht unterliegen. Sie gleichen den Winden, die das Schif auf der See bewegen müssen, aber es zerscheitern, wenn sie stürmisch und ungestüm werden. Die stärkste körperliche Arbeit thut unserer Gesundheit lange nicht den Schaden, den heftige

Gemüts=Bewegungen ihr erwekken. Von der Arbeit kann man aufhören, wenn man will, und durch einen sanften Schlaf sich erquikken. Allein die Leidenschaften toben wider unsern Willen, ohne Rast und Ruhe fort. Sie greiffen das ganze Nervensystem unmittelbar in seinem Ursprunge an, verzehren die Kräfte des Körpers und den Vorrat der Lebensgeister geschwind, und scheuchen den Schlaf, der uns nach starken Anstrengungen erquikken soll, von unserm Lager hinweg.

Die Heftigkeit der Leidenschaften hängt nicht allein von der Grösse des Gegenstandes, den wir verlangen oder verabscheuen, sondern vorzüglich von der Beschaffenheit des Körpers ab. Die Bewoner der heissen Länder sind, wie ihr Clima, feurig, wild und unbändig von Leidenschaften. Sie lieben und hassen heftig, sind ausgelassen froh und traurig; ihr Zorn und ihre Rachsucht ist ohne Gränzen, und würdigt sie zu den abscheulichsten Grausamkeiten, Meuchelmord und Giftmischerei herab. Im Alter sind die Gemütsbewegungen am schwächsten, wenn wir stumpf und kraftlos geworden; am stärksten in der Jugend, wenn unsre Muskelfaser reizbar und unser Nerve empfindlich ist. Sie sind schwächer, wenn wir mässig, arbeitsam und nüchtern leben; hingegen stärker, wenn wir unsern Körper durch Müssiggang und weibische Weichlichkeit verzärteln. Die kränkliche Beschaffenheit der Nerven, zu schwache oder über-

spann-

spannte Reizbarkeit der Muskelfaser, und die davon abhängenden Bewegungs-Kräfte, die Mischung der Säfte, und das Verhältniß ihrer Bestandteile unter einander und zu den festen Teilen, machen allerhand Verschiedenheiten; sowol in der Heftigkeit der Leidenschaften überhaupt, als in der Geneigtheit einzelner Personen zu besondern einzelnen Leidenschaften.

Heftige Leidenschaften soll man nicht erstikken, wenn sie einmal da sind, sondern sie austoben lassen. Eine schnelle Unterdrükkung derselben kann einen schnellen Tod bewürken. Sie sind gleich einem reissenden Strom, der desto nachdrüklicher wütet, je enger er eingedämmt wird. Man lasse dem wallenden Blute, und den tobenden Säften, und den arbeitenden Nerven, Adern und Muskeln ihren ungehemmten Lauf. Rache, wenn sie gesättiget, und heftige Liebe, wenn sie befriediget werden kann, sind weniger gefärlich; der Erzürnte findet sich erleichtert, wenn er seinen Mut külen, der Traurige, wenn er erst weinen, klagen, die Hände ringen, und der Frölighe, wenn er lachen, trillern und vor Freude tanzen kann. Allein, so lange die heftigen Leidenschaften stumm und ohne diese äussern Bewegungen sind, ist ihr Angrif auf unsre Gesundheit und unser Leben am stärksten. Unbefriedigte Rache, stumme Traurigkeit, Zorn und innere Wut, die sich nicht äussern darf, können auf der Stelle tödten.

Allein wie sichern wir uns vor dieser Gefar? auf welche Art beugen wir den Leidenschaften vor, da die einmal entstandne zu dämpfen so unsicher ist? Durch die Vernunft. Diese muß der Leitzaum seyn, der sie regiert, wenn sie nicht in physische und sittliche Uebel ausarten sollen Sie muß den Gegenstand unsrer Vergnügungen wälen, und uns in ihrem Genusse Maaß und Ziel vorschreiben; sie muß, beim Sturm unangenehmer Leidenschaften, ihre Ursachen aufklären; und das Ungewitter zerteilt sich, so bald es in unsrer Seele heiter wird. Richtige Begriffe müssen daher unsre Begierden und unsern Abscheu leiten, und den Irrtum verhüten, der so oft die Quelle unnüzzer Leidenschaften ist. Dann sehn wir an jedem Gegenstand seine Mängel sowol, als seine Vollkommenheit, unterscheiden reelles Glük und Schein-Güter; und sind nicht allein auf den gegenwärtigen Genuß der Dinge, sondern auch auf die Folgen, die sie in Zukunft auf uns haben, aufmerksam. Das heist, wir müssen uns mit den Grundsäzzen einer vernünftigen Religion und mit den Sittenlehren einer philosophischen Moral, gegen sie wafnen. Leidenschaftliche Subjecte müssen sich angewönen, bey jeder angenehmen oder unangenehmen Begegniß erst eine Besinnungs-Pause zu halten, ehe sie in Affect geraten. Sie müssen sich vornehmen, nicht den Augenblik wie eine Champagner-Bouteille aufzubrausen; ehe sie noch den gegenwärtigen Fall überleget haben, ob er der angenehmen

oder

oder unangenehmen Leidenschaft auch wert ist. Wie oft ereifert man sich über Kleinigkeiten, die man in dem Augenblik, wo der Affect uns überrumpelt, nicht dafür hält. Die Zucht des Körpers durch Mässigkeit und tätiges Leben, ist gleichfals ein bewärtes Gegengift gegen ausschweiffende Leidenschaften; und Vökerei und Müssiggang, die Mutter der Laster und schnöden Begierden. Jedes Volk, das vor und mit uns lebte, kannte so lange keine heftigen Leidenschaften, so lange es sich durch Arbeit und Strapazen abhärtete, in seiner Diät frugal, und mit den verschwächenden Mitteln der Weichlichkeit und Schwelgerei unbekannt war. Der Wollüstige muß sich für närende und reizende Speisen, der aufbrausende Cholericus für hizzige Getränke, und der Schwermütige für Narungs-Mittel hüten, die seine Eingeweide noch mehr verstopfen. Jeder muß auch zugleich seine Favorit-Leidenschaft zu bekämpfen suchen; sie mindern, wenn er sie nicht heilen kann, und vorzüglich alle Gelegenheit meiden, die sie von neuem erregt. Den Zänker soll man nicht in Schenken, den Säuffer nicht in Wein-Keller, den epicurischen Wollüstling nicht in ein Serail füren. Man entfernt die Person von dem Gegenstand, der die entstandne Leidenschaft erregt hat: und sie verlöscht endlich wie ein Licht, dem kein Oel zugegossen wird; man sucht den entgegen gesezten Affect zu erwekken: dem Furchtsamen Mut, dem Zornigen Furcht, dem Verliebten Haß einzuflössen. Einsamkeit, die ihre

Grillen unterhält, ist solchen Personen schädlich. Man sucht sie durch Jagd, Spiel, Gesellschaft, Reisen, Comödien, Bälle, und durch die Nerven besänftigende Kraft der Musik zu zerstreuen und ihre Vorstellungs-Kraft beständig mit neuen Ideen zu beschäftigen. Wärend der Zeit, daß der Affect da ist, muß in der Diät alles, was den Reiz im Körper vermehrt: kalte Luft, kaltes Getränk, feste Speisen, starke Arzneien, heftige Bewegungen vermieden werden. Man beobachtet ein völlig ruhiges Verhalten; man trinkt eine Tasse Thee, um die Ausdünstung zu befördern, wenn sie unterdrükt ist.

Die Leidenschaften sind entweder **angenehme**: Behaglichkeit, Lust, Vergnügen, Freude, Hofnung, die ihren Grund in einer Vorstellung unsrer vermehrten Glükseligkeit haben; oder **unangenehme**: Furcht, Traurigkeit, Gram, Zorn, Aerger, Schrekken, Indignation u. s. w. die einen Abscheu vor irgend einem Uebel voraus sezzen. Doch finden viele Menschen, selbst in leztern Affect, ihr Vergnügen; und suchen sie, wie ihren Freund, bey sich zu nären. Die angenehmen Leidenschaften haben, überhaupt genommen, die Würkung auf unsern Körper: daß sie die Bewegung des Herzens und dessen Echo, den Pulsschlag, vermehren. Das Blut wandelt mit einer sanften Wärme durch alle Winkel des Körpers, närt und erhält alle Teile, ersezt ihre Mängel, und spornet alle

Orga-

Organe zur Tätigkeit an. Galle, Speichel, Magensaft, Lebensgeister werden im Ueberfluß abgesondert, die Ausdünstung geht lebhaft von statten, die arbeitsamen Gefässe reinigen das Blut von seinen Schärfen, und zerstreuen die stokkenden Säfte. Ein heiteres Gemüt erhält die Säfte im gehörigen Umlauf, die Gefässe in ihrer angemessenen Spannkraft, beugt einer künftigen Krankheit vor, und macht die gegenwärtige erträglich und leichter heilbar. Seelen-Ruhe und ungehinderte Vollstrekkung der körperlichen Geschäfte, diese beiden Grundpfeiler unsrer Glükseligkeit, sind so nahe verschwistert, daß eins ein notwendiges Bedingniß des andern ist. Hingegen haben die unangenehmen Leidenschaften fast alle die Eigenschaft, daß sie den Blut-Umlauf vermindern, die Federkraft der festen Teile abspannen, das Nervensystem schwächen, den Einfluß der Lebensgeister hemmen, den lebhaften Gang der körperlichen Geschäfte stören, das Blut verunreinigen, und Seele und Körper seiner Elasticität berauben.

§. 48.

Lust, Vergnügen, Freude, Hofnung, Lachen.

Stille Genügsamkeit, Heiterkeit des Geistes, Behaglichkeit, Lust, Vergnügen und Freude sind einerlei Affecten, und haben einerlei

Würkungen auf unsern Körper. Doch haben diese Leidenschaften verschiedene Grade der Stärke; und darnach richtet sich ihr Einfluß auf unsre Gesundheit. Die Bewegung der Lebensgeister ist heftiger oder geringer, durch mehr oder weniger Nerven ausgebreitet, je nachdem sie stark oder schwach sind. Sie sind, wenn sie mässig sind, heilsame Affecten, die unsre Gesundheit aufrecht halten, die Heilung unsrer Krankheiten erleichtern, unsre Wiedergenesung beschleunigen, und unser Leben lang und angenehm machen. Sie beleben das Geschäft der Nerven, reizzen den Gang der Lebensgeister auf eine angenehme Art, vermehren den Herzschlag und die Bewegung der Säfte, und verbreiten eine sanfte Wärme durch alle Teile des Körpers. Das Auge wird hell, die Stirne entfaltet sich, und auf dem Gesichte bricht eine blühende Farbe hervor. Die Aus- und Absonderungen gehn bey einem frohen Herzen besser von statten, es werden mehrere und reinere Lebensgeister, mehr Speichel, Magen-Saft und Galle ausgeschieden, die Ausdünstung vermehrt sich, und mit ihr wirft das Blut seine Unreinigkeiten aus. Glüklich ist der Mann, dem diese Stüzze der Gesundheit aus einer nie versiegenden Quelle, aus einem lasterfreien Herzen und dem Bewustseyn innerer Unschuld, entspringet!

Freude ist Ursach und Folge der Gesundheit. Nur der Gesunde kann frölich seyn. Wir sind

nicht

niedergeschlagen, mürrisch und trübsinnig, wenn wir uns nicht wol befinden, oder lange stille gesessen; wenn unsre Ausdünstung unterdrükt, unser Blut mit Wasser überschwemmt, und unsrer Säfte Kreiß-Lauf matt und träge ist. Hingegen fülen wir uns munter und lustig bey jeder Ursach, die unsre Nerven auf eine angenehme Art reizet und unser Blut in eine sanfte Wallung bringet: bey mässigen Bewegungen des Körpers, bey Zerstreuungen des Geistes, beim Zauber der Musik, beim Glase Wein, wenn unsre Ausdünstung und andere Ausleerungen gehörig geschehen, der Appetit gut, die Verdauung leicht, der Himmel heiter und trokken ist. Allein, so wie die Frölichkeit eine Tochter der Gesundheit ist: so erhält sie auch dieselbe und stellet die verlorne wieder her. Bey kalten chronischen Krankheiten ist sie oft das einzige, immer mitwürkende Mittel zur Wiedergenesung. Sie hat allein Gicht, Lämungen und hartnäkkige Wechselfieber geheilet. Vorzüglich gut bekömmt sie Personen, die einen schwammichten und schlaffen Körper, einen trägen untätigen Puls, Eingeweide voll schleimichter Stokkungen und Gefässe voll kalter rozzichter Säfte haben. Die Frölichkeit belebt ihren trägen Puls, befördert den Kreißlauf ihres Bluts, die Ausdünstungen, und die Einwürkung der festen Teile auf die schleimichte Blutmasse. Ihnen sind allerhand Vergnügungen: Comödien, Bälle, Reisen, Gesellschaften, muntere Gespräche und freundschaftlicher Scherz dienlich, die ihre körperli:

perlichen und Seelen-Bewegungen in einer angenehmen Spannung erhalten. — Gleich einer mässigen Freude, würkt die glükseligste aller Affecten, die Hofnung, diese vorzügliche schmerzstillende Arznei, bey den häuffigen Drangsalen des Lebens. Sie schadet nie und fruchtet immer. Sie bringt das Blut in eine sanfte Bewegung, reiniget die Säfte von ihren Schärfen, erwekt die Kräfte der Nerven, und stärket das ganze System der festen Teile. Wie kräftig muß dieser Affect bey Kranken zur Wiedergenesung, und Hofnungslosigkeit zur Beschleunigung ihres Todes mitwürken. Ungerecht ist es daher, wenn Priester aus übelverstandnem Religions-Eifer, Aerzte aus Charlatanerie, und die Umstehenden aus Dummheit, dem Kranken dis Mittel zur Genesung, das oft mehr als die kräftigsten Herzstärkungen würkt, abschneiden.

Ein hoher Grad der Freude, die dabey anhaltend ist, schadet zulezt, besonders troknen und dürren Personen, die viel Reizbarkeit und wenig Blut-Wasser haben. Sie zerstreut nüzliche und schädliche Teile, troknet den Körper aus, verzehrt die Lebensgeister; und dieser Kräfte-Verlust läßt ein lästiges Gefül von Schwere und Mattigkeit zurük. Eine starke plözliche Freude kann plözlich tödten. Medicinische und Profan-Scribenten haben Beispiele genug von Personen, die bey unerwarteten glüklichen Begebenheiten, bey schneller Rettung

aus

aus mancherlei Bedrängnissen, bey der Nachricht grosser Reichtümer, die ihnen zugefallen, in den Armen ihrer Geliebten, die sie überraschten, plözlich Todes verblichen sind. Sie bringt das Blut in eine zitternde Bewegung und dehnt dasselbe schnell aus, daß die Gefässe, die einer so starken Dehnbarkeit nicht fähig sind, es nicht so geschwind aufnehmen können. Daher entstehen Blut-Anhäuffungen, Zerreissungen, Blutergiessungen im Gehirn, in den Lungen, im Herz-Beutel und an andern Teilen des Körpers. Sie würkt gleich einem berauschendem Gifte, das einen Tumult der Nerven, oder eine Schwächung des Bewustseyns, Ohnmachten, Fallsuchten, Wahnwiz und Verstandes-Verrükkung hervorbringt. Personen die sehr vollblütig sind, viele geistige Getränke zu sich genommen, zu Blutspukken geneigt sind, oder sonst einen schwachen Teil haben, ist sie am schädlichsten. Schädlicher ist sie, wenn sie mit Rürung, Furcht, Schrekken und andern Leidenschaften gepaart geht; und die Kräfte der Natur müssen desto eher, unter dem Kampfe widerstreitender Affecten, erliegen. Gefärlicher ist sie, wenn man vorher ganz ruhig war, oder andere Affecten: Gram, Furcht, Traurigkeit hatte, wobey die Säfte nach innen getreten waren. Freudige Nachrichten und Ueberraschungen muß man daher nie auf einmal, sondern Stükweise und almälig hinterbringen; damit die Bewegung der Säfte Gradweise steige, und die Gefässe Zeit haben sich in dem Verhältniß,

wie

wie das Velum des Bluts zunimt, auszudehnen. Personen, die eine schnelle und heftige Freude überrascht hat, können sich, besonders wenn sie vollblütig sind, eine Ader öfnen lassen. Ihnen schaden geistige Getränke, starke Bewegungen, und dergleichen Dinge, die die Säfte noch mehr in Bewegung sezzen; hingegen dienet ihnen körperliche Ruhe, laue külende Getränke, Gersten-Wasser mit Salpeter, und Pflanzen-Säuren, die das wallende Blut besänftigen.

Das **Lachen**, ist ein körperliches Phänomen bey der Freude. Es entstehet durch einen flüchtigen Scherz, eine überraschende Kleinigkeit, närrische Erscheinung und andere unerwartete Verbindungen lächerlicher und abgeschmakter Ideen. Ausser diesen moralischen Ursachen kann es auch von allerhand Krankheiten, von einem Reiz auf die Nerven bey hypochondrischen Personen, vom Wenden deß Zwergfells, von einem Kizzel am Halse, in der Hand, auf den Rippen und Fußsolen, entstehen. Das Lächeln drükt sich bloß durch Verziehung der Gesichts-Muskeln aus. Beim lauten Gelächter atmen wir die Luft tief ein, und hauchen sie durch kurze und kleine Ausatmungen wieder aus. Dabey geraten die Brust- und Bauch-Muskeln, und das Zwergfell in convulsivische Bewegung; die Lungen werden auf einmal mit einer Menge Blut angefüllet, und allmälig wieder davon befreiet. Ein mässiges Lachen beför-

fördert also den Blut-Umlauf durch die Lungen, ermuntert die Tätigkeit der Eingeweide des Unterleibes, und belebt den Kreißlauf der Säfte durch Leber, Milz, Magen und alle Gefässe der Pfort-Ader. — Allein, durch ein heftiges und anhaltendes Gelächter, kann man sich in jene Welt herüber lachen. Bey dem unterdrükten Atemholen häuft sich das Blut in den Lungen und vor dem Herzen an, kann im Gehirn und in den Lungen Gefässe sprengen, Zerreissungen, Blutergiessungen, Schlag und Stikflüsse erwekken. Personen, die zur Schwindsucht und Blutspukken geneigt sind, können Eitersäkke in den Lungen und Blutspukken, Schwangere mißgebären, Kinder Convulsionen, Fallsucht und Kröpfe am Halse davon bekommen. Nach einem unterdrüktem Lachen hat man Blutspukken gesehen.

§. 49.

Traurigkeit, Kummer, Sorgen, Harm, Heimweh.

Die Traurigkeit kann in einem hohen Grade, auf der Stelle tödten; doch würkt sie häufiger als ein langsam schleichendes Gift, das die stärkste Natur entnervt und die Gesundheit heimtükkisch untergräbt. Der fixe Gedanke an die versagte Befriedigung unsers Wunsches, saugt gleichsam alle Lebensgeister ein, bricht den Ton der Nerven, die Spannkraft der Muskeln,

keln, die Tätigkeit aller Organe, und schwächt den lebhaften Umlauf der Säfte. Die holen glanzlosen Augen, der matte kraftlose Blik und die welken eingefallenen Wangen, zeigen im Gesichte den Abdruk der erstorbenen Natur. Die Kräfte schwinden, die Knie sinken ein, die Glieder hangen leblos herab, und der Kopf braucht die Hand zur Stüzze. Der Puls wird matt, langsam und kriechend, die Ausdünstung geringe, die Haut trokken und erdigt, das Gefül körperlicher Schwere lästig, und aus dem Blute entweicht Röte und Lebens-Wärme. Der Appetit nimt ab und die Verdauung wird schwach, die Narungs-Mittel hinterlassen im Magen: Kruditäten, Blähungen, Angst, Beklemmungen; und gehen roh ins Blut über, das sie mit einem Zunder zu mancherlei Krankheiten anstekken. Die Aussonderungen der Säfte werden sparsam; Schweiß, Urin und Stulgang bekommen einen heßlichen Geruch, hämorrhoidal- und monatliches Geblüt geraten in Unordnung; die Säfte werden dik und träge, stokken in den engen Gefässen, machen in den Eingeweiden Verhärtungen, in den drüsichten Teilen Scirrhen und Krebse, bringen Vereiterungen, Hypochondrie, Wassersucht, Gelbsucht, Auszehrungen, Schleich- und Wechsel-Fieber, Schwindsuchten und andere chronische Uebel hervor.

Endlich bemeistert bey dem Traurigen der stete Gedanke an die Ursach seines Schmerzes so ganz sich seiner, frißt sich gleichsam so tief

bey

bey ihm ein, daß er alle andere Ideen aus der Seele verdränget und in gänzliche Schwermut übergehet. Alle Gegenstände auf der Welt erscheinen ihm in dem schwarzen Flor verschleiert, der seine Seele umhüllt. Die schreklichen Gespenster seiner zerrütteten Phantasie mehren sich, täuschen ihn auf mancherlei Art, besiegen Verstand und Gedächtniß; bis alle Denkkraft erlöscht, und eine tödliche Schlafsucht seinem Leiden ein Ende macht.

Bey einem tiefgebeugten Schmerz ist der Atem beklommen, die Lungen und die rechte Herzkammer, die sich in selbige nicht gehörig ausleeren kann, mit Blut überfüllt, und die geängstigte Brust sucht sich durch Seufzen und Schluchzen Luft zu machen. Endlich brechen, in dem schreklichsten Augenblik der höchsten Angst, die Tränen durch; die Lungen entledigen sich beim Weinen, durch das abwechselnd geschwinde Ein- und Aus-Atmen, ihres Bluts, nehmen den Zufluß des Herzens freier auf, der Atem wird leichter, das beklemte Herz bekömt Luft, die stikkende Angst schwindet, und es ist ihnen als wenn eine Last von der Brust gewälzet wäre.— Einen tiefen Schmerz muß man langsam, und nicht durch Sprünge zu heilen suchen. Ausgelassene Frölichkeit macht mit dem Zustande einer gebeugten Seele, einen unleidlichen Contrast. Den ersten Trost findet der Traurige an einsamen Oertern, traurigen Gesprächen, melancholischen Gegenständen, und in

in der teilnehmenden Träne seines Freundes. Allmälich sucht man ihn auf andere Ideen zu lenken, und von dem Gedanken seines Schmerzens zu entfernen. Man läßt ihn reisen, bringt ihn in Gesellschaften, Comödien, Assembleen, und auf andere Gemeinplässe der Zerstreuung und des Vergnügens. Vorzüglich ist die Musik ein nüzliches Mittel, das die Traurigkeit und Melancholie hinweg zaubert, und die erstorbne Natur gleichsam aus dem Grabe von neuem erwekt. Einsamkeit und Ruhe sind ihm nachteilig; Bewegung und häuffige Veränderung der Gegenstände, und des Orts seines Auffenthalts, dienlich. Leicht verdauliche und gewürzte Speisen und geistreiche edle Weine in Maasse, die den Blut=Umlauf und die Ausdünstung befördern, gesund; ungesund erdigte, stopfende Speisen: Cartoffeln, grobe Fische, hartes Fleisch, und Hülsenfrüchte.

Kummer, Sorgen, Harm, Herzleid haben mit der Traurigkeit einerlei Würkungen auf unsere Gesundheit. Sie erschlaffen den Körper, hindern die lebhafte Bewegung des Bluts, beklemmen die Brust, verscheuchen den Schlaf, mindern die Ausdünstung, den Appetit, die Ernärung und natürliche Wärme des Körpers. Bey Sorgen wachsen graue Haare, und Gram macht vor der Zeit alt. Aenlichen Nachteil veranlaßt das **Heimweh**, dem vorzüglich die Lappen und Schweizer unterworfen sind. Diese vergebliche Sehnsucht in sein geliebten

tes Vaterland zurükzukehren, die gesündere Luft, die angenehmeren Gegenden, die häuß- liche Pflege, den Umgang trauter Freunde und nähern Verwandten wieder zu geniessen, kann: Niedergeschlagenheit, Hang zur Einsamkeit, Mangel an Eßlust, und in einem hohen Grade Abzerung, Zittern der Glieder, Schleich-Krank- heiten und Melancholie hervorbringen. Selbst Kühe bergigter Länder erkranken daran, vom Mangel der gewönten vaterländischen Luft.

§. 50.

Schrekken, Entsezzen, Grausen, Erstau- nen.

Der Schrekken, oder die unerwartete An- chauung eines gegenwärtigen Uebels, ist einer er heftigsten Affecten, das Erdbeben der klei- en Welt; der ganz ausser dem Gebiete des Willens liegt, und schon alle verheerende Wür- ungen gethan hat, eh der Verstand noch über ie Ursach des Schreks nachdenken kann. Er ntwafnet alle Herzen, hebt die Haare sowol uf dem gelehrten als ungelehrten Schädel em- or, und jagt selbst die Moralisten in die Flucht. n dem Augenblik seiner Würkung bekömmt der rschrekte einen Krampf auf der ganzen Ober- läche, eine Starrsucht des ganzen Körpers, nen heftigen Stoß auf Brust, Arme und Knie. nbeweglich, wie eine Säule, steht er da, kann eder Hand noch Fuß rüren, die Stimme stokt

im Halse, das Haar kömt zu Berge und das Gesicht wird todtblaß. Man hat Beispiele, daß der Schrek in einem Augenblik das Haar grau gefärbt, und die Rosen der Wangen auf Zeitlebens weggewischt hat. Der Atem ist kurz und beklemt, der Puls geschwind, schwach und unegal, die Gliedern zittern, das Herz klopft, die Knie sinken ein, und ein kalter Schauer läuft über die ganze Haut. Der allgemeine Krampf hemmt die Ausdünstung, das monatliche Geblüt, Kindbetter-Reinigungen, Nasenbluten und andere kritische Ausleerungen. Selbst Haut-Ausschläge, Versezzungen und Geschwülste treten zurük. So befreite Rhaches den Califen in einem Augenblik vom Podagra, der den andern Tag auf die Jagd gehn wolte. Dieser stand am Fenster, und jener faßte ihn von hinten an, als wolte er ihn hinauswerfen. Der Sturm des Blutes nach innen kann Stik- und Schlag-Fluß, Blutspeien, Mißgebären und andere Blutergiessungen bewürken. Ohnmachten, Convulsionen, Starr- und Fall-Suchten, Wanwiz, Verrükkung, Raserei, Blödsinnigkeit, und einen plözlichen Tod hat der Schrek hervorgebracht. Aber eben so hat er die unheilbarsten Krankheiten in einem Augenblik gehoben; unbezämende Blutflüsse gestillt, Brüche, Wasserscheu, Gicht, Lämung und Fallsucht geheilt, Stummen die Sprache und Lahmen den Gebrauch ihrer Füsse wieder gegeben. Entsezzen und Grausen, sind von dem Schrekken teils durch den Grad, teils durch ihre Verbindung

dung mit Furcht, Ekel, Verabscheuung ver-schieden. Das Erstaunen ist der höchste Grad der Verwunderung; und ist mit Schrekken ver-bunden, wenn es eine uns betreffende unange-nehme Begebenheit zum Grunde hat. Sie wür-ken alle, wie der Schrekken. Man erschrikt am heftigsten, wenn die Seele tiefsinnige Beschäf-tigungen vor hat, zu einer Zeit, wo man sich von allen Schrekbildern entfernet zu seyn glaubt. Am leichtesten erschrekken Kinder, Weiber, kran-ke und alte Personen, die ein bewegliches Ner-vensystem und eine zarte Organisation haben.

Das beste Mittel wider den Schrekken ist, unerschrokken zu seyn. Hiezu ist der erste Schritt: das Bewustseyn, rechtschaffen gehandelt zu ha-ben. Ein gebrandmarktes Gewissen scheut je-des zitternde Espenlaub. Kinder kann man durch eine gute diätische Lebensart, Abhärtung des Körpers, durch eine vernünftige moralische Erziehung, Ausrottung schnöder Vorurteile: von Coboldeu, Gespenstern, und andern Wei-ber-Märchen, gegen diese Leidenschaft wafnen.

Einen Erschroknen muß man zuerst zeitig zur Ader lassen, wenn er vollblütig ist; und ihm dann laue und krampfstillende Fuß- und Halb-Bäder von Milch und Camillen-Decoct, und gegen die Nacht erweichende Klistire von Haberwelgen und Leinöl, gebrauchen lassen. Man hält ihn warm in Kleidung, hütet ihn vor kalter Luft, reibt ihm die Glieder mit Fla-

 nell,

nell, um das Blut wieder zur Haut zu lokken; und läßt ihm einige Tassen warmen Camillen-Thee mit den Hofmannischen schmerzstillenden Tropfen nehmen. Nachher sucht man durch diaphoretische und stärkende Mittel: Minderers Geist, Hirschhorn-Salz mit Zimmet-Wasser, kleine Portionen eines edlen Weins, die Ausdünstung wieder herzustellen. Jeder Reiz, sogar ein Trunk kalt Wasser, heftige Bewegung, Brech- und Purgier-Mittel, thun unmittelbar im Anfall des Schreks unersezlichen Schaden. Nach einigen Tagen kann man mit einer gelinden Abfürung die gesamlete Galle ausfegen.

§. 51.

Furcht, Bangigkeit, Scheu, Angst, Schaam.

Furcht, Bangigkeit, Scheu und Angst sind eine neue Familie quälender Leidenschaften, die nur dem Grade nach verschieden sind, und mit dem Schrekken änliche, nur nicht so gewaltsame Würkungen haben. Die Furcht ist ein Frost der Seele, der alle Triebfedern der Tätigkeit abspannet, alles schlaf und kalt am Menschen macht, und allen Muth zur Selbsthülfe unterdrükket. Die ganze Natur scheint sich furchtsam zurükzuziehn, das Herz klopft leiser, der Puls schlägt sachte, und das Blut getraut sich kaum bis unter die Haut. Das Gesicht erblaßt, Hände und Füsse werden kalt, die Zunge stammelt,

melt, das Knie wanket, die Haare sträuben sich, und ein kalter Schweiß bricht über die Haut aus. Der Krampf auf der Oberfläche unterdrükt die Ausdünstung, treibt die Säfte nach innen, das Blut häuft sich in der Brust an, der Atem wird beklommen und das Herz klopft ängstlich bey dem Krampfe, mit dem auf ihn losstürmenden Blut. Die Furcht hemmt Blutflüsse und andere kritische Ausleerungen, lämt die Schließ-Muskeln, und bringt Diarrhoe und unwilkürlichen Abgang des Urins hervor. Sie hat in einem hohen Grade, in einer Nacht das Haar grau gemacht. Auf einer furchtsamen Person haften die Stoffe giftiger Seuchen und anstekkender Krankheiten am ersten. Man hat von der Furcht Sprachlosigkeit, Wansin, Lämung, Fallsucht, Melancholie, und oft einen plözlichen Tod entstehn sehn. Leztern vorzüglich vor Todes-Furcht, dieser Königin alles Fürchterlichen, an Delinquenten, die auf dem Gerichts-Plaz begnadigt sind.

Furchtsamkeit hat ihren Grund in Nervenschwäche, die uns von unsern Eltern angeerbt, oder durch die Erziehung zugezogen ist. Bey einem würklichen Anfall der Furcht ist ein Glas Wein, das den feigherzigsten Magister in einen Renomisten umschaffen kann, und Gesellschaft, die selbst die Tiere bey der Furcht suchen, das beste Mittel gegen dieselbe. Uebrigens behandelt man eine Person, die sich gegenwärtig fürchtet, wie einen Erschrokkenen. Wird sie

ohnmächtig, so löset man ihr die Kleider, wäscht sie mit Essig, macht ihr Fußbäder, und läßt sie im Notfall zur Ader.

Die Schaam ist eine mildere Gattung der Furcht. Sie senkt den Blik, verwirrt die Gedanken, macht die Zunge stammelnd, vermehrt den Herzschlag, und hält das venöse Blut in den äussersten Gefässen des Gesichts, der Brust und des ganzen Körpers unter der Oberhaut zurük. Nicht allein auf dem Gesichte verbreitet sich die Schaamröte, diese Leibfarbe der Tugend, sondern auch die weisse Brust und Arme eines Mädchens werden rot und schämen sich. Je stärker die Schaam, desto stärker und ausgebreiteter ist die Röte. Sie wird bis über die Ohren roth, sagt man von einer Person, die sich im hohen Grade schämet. Die Schaam ist ein milder Affect, der höchstens Tränen auspreßt; doch bey einem delikaten Nervensystem: Zurükhaltung der Zeiten, Sprachlosigkeit, Blödsinn und einem plözlichen Tod bewürken kann. Allein weit mehrere tödtet eine übertriebene oder übel verstandene Schaamhaftigkeit. Hier sterben einige, weil sie es nicht für schiklich halten, an jedem Ort und zu jeder Zeit ihre tierischen Bedürfnisse zu befriedigen; dort andre, weil sie die Krankheiten geheimer Teile verheimlichen, oder die daselbst anzuwendenden Mittel zurük weisen; dort Schwangre, Gebärende und Wöchnerinnen, die lieber unter den Henkers-Händen unwissender Wehmütter sterben, als

als sich von Personen des andern Geschlechts helfen lassen wollen.

§. 52.

Zorn, Indignation, Aerger, Neid, Eifersucht.

Der Zorn ist ein wilder Trieb der Selbstverteidigung, den uns die Vorsehung als ein Mittel zu unsrer Selbsterhaltung einpflanzte. Ein einfacher Affect, der allen Tieren, dem Menschen bis zum Wurm, gemein ist, und sich durch ein lebhaftes Gefül gegen alle Beleidigungen und Angriffe äussert, die auf unsere Ruhe, Glük, Ehre und Leben gemacht werden.

Der Zorn fängt an wie der Schrek; der Körper fährt zusammen, das Blut drängt sich nach innen, das Herz klopft, die Glieder zittern, der Blik der Augen starrt. Allein nach einer kurzen Blässe kehrt sich die Scene ganz um. Das Herz und die Gefässe arbeiten mit der äussersten Anstrengung der Säfte Fluten mit Gewalt nach aussen. Das Blut braust wie ein Gießbach durch seine Kanäle, die Wangen glühn, die Augen funkeln vor Wut, das Blut springt zu Nase, Augen und Mund heraus, und reißt sich durch lange geschloßne Narben von neuem wieder durch. Der Zornige knirscht mit den Zänen, stampft die Erde, ballt die Faust, zittert, brüllet, stottert, spukt seinen Geifer aus, und manchem trit vor Wut der Schaum vor dem Munde.

Ein Zorniger ånelt einem Kranken, der ein hizziges Fieber hat; sein Blut ist in der heftigsten Bewegung, und alle Fasern und Nerven sind auf den höchsten Grad ihrer Spannung hinaufgeschroben. Daher jene Schwäche und grosse Entkräftung, die nach dem Zorn zurük bleibt. Das Blut trit in Kanåle, wohin es nicht gehört, sprengt die Gefåsse, ergiest sich, macht Entzündungen, innere und åussere Verblutungen, Nasenbluten, Blutspukken, Mißgebåren, Goldader-Fluß, Schlagflüsse und schwindsüchtige Krankheiten in den blühendsten Jahren des Lebens. Besonders nachteilig ist der Zorn einem betrunkenen Menschen, bey dem der Geist des Weins und Brandweins, das Velum seines Bluts schon über die Masse ausgedehnet hat. Starker Zorn kann auf der Stelle tödten; und die unheilbarsten Nerven-Krankheiten, Ohnmachten, Starr- und Fallsucht zurüklassen. Allein durch eben diese heftigen Würkungen ist er auch im Stande Krankheiten, die keinem Recipe des Arztes heilbar waren: Gicht, Podagra, Låmung der Zunge, der Füsse u. s. w. zu heben. Vorzüglich betrråchtlich ist die Würkung des Zorns auf das Absondrungs-System der Galle. Er vermehrt die Galle, verdikt und verhårtet dieselbe, macht sie scharf, åzend und virulent, und treibt sie ins Blut, in den Magen und in die Gedårme. Daher entsteht eine neue Heerde von Krankheiten: bitterer Geschmak, Erbrechen, eine zusammen schnürende Empfindung in der rechten Seite und in der

der Herzgrube, Blähungen, hizzige Gallen-Fieber, Rose, Gallensteine, Verhärtungen der Leber, Gelbsucht; und von der ergossenen virulenten Galle: Magenkrämpfe, Herz-Gespann, Durchfälle, Gallenkoliken, Entzündungen und Anfressungen der Gedärme.

Ein mässiger Zorn und ein gerechter Unwille ist nicht ungesund. Ausser seinen Würkungen auf die Galle bringt er, wie eine mässige Freude, das Blut in eine sanfte Bewegung, reiniget dasselbe, öfnet die Haut und befördert die Ausdünstung. Vorzüglich ist er phlegmatischen und wässrichten Personen, die an einer rozzichten Blutmasse, schlaffen Muskeln und an allerhand Schleimflüssen leiden, ein dienlicher Affect. Man könte sie von ihrer Krankheit genesen, wenn man sie täglich braf ärgerte und zum Zorn reizte. Bey einigen Personen, vorzüglich unter dem weiblichen Geschlecht, ist Zank, kleiner Zorn und Aerger wahres körperliches Bedürfniß. Die Galle stokt bey ihnen in den Leber- und Gallen-Gängen, und in den Eingeweiden die unter dem Zwergfell liegen. Sie befinden sich nicht wol, sind mürrisch, verdrießlich, ärgerlich, zanksuchend und beklommen ums Herz. Bey der geringsten Gelegenheit bricht der glimmende Affect loß, das träge Blut rollt lebhafter durch die Gefässe, die stokkende Galle kommt in Bewegung, wird wieder flüssig und in seine Ausfürungswege ausgeleert. Sie fühlen sich nach dem Zorn und Zank wieder munter,

ter, erleichtert und geheilt. Eine sichere Kur; wogegen niemand was hat, als der, der das Recept dazu hergeben muß.

Im Zorn muß man seinen Speichel nicht niederschlukken, der wie die Galle aus seiner Mischung gesezt, scharf und giftig ist. Zornige Häne, Gänse und Enten haben bey Personen, die sie gebissen, die Wasserscheu hervor gebracht. Ist der Zornige vollblütig: so öfnet man ihm eine Ader; und giebt ihm vom Salpeter und Krebsaugen, zu gleichen Teilen gemischt, dann und wann eine Messerspizze voll ein: dabey läßt man ihn schleimige Sachen, Haberwelgen, Mandelmilch, Decocte von Hirschhorn und Scorzoner-Wurzel trinken; um die scharfe Galle einzuwikkeln. Vor Wein und Brandwein muß er sich hüten, der seinen Zorn noch ärger macht und sein wallendes Blut noch mehr in Bewegung bringt. Kalte Luft, die ihm wie einem Betrunknen schadet, heftige Bewegung, kalte Getränke und andere reizzende Dinge, Gewürze, Salz, Brech- und Purgir-Mittel soll er meiden. Erst den andern Tag kann man die ergossene Galle mit Weinsteinram, Rhabarber und erweichenden Klistiren abfüren; nachher noch einige Zeit eine Pflanzen-Diät halten, Limonade trinken, und Galle erzeugende Speisen und Getränke weglassen.

Personen, die viel Blut und straffe reizbare Fasern haben, zu Blutflüssen, Herzklopfen, Schlag-

Schlagflüssen, Entzündungen, Krämpfen, Miß-Gebären, Gallen- und Leber-Krankheiten geneigt sind, ist dieser Affect besonders nachteilig. Sie können durch külende und säuerliche Sachen: Früchte, Pflanzen, Milch, durch den häufigen Genuß des reinen Wassers, und durch Vermeidung hizziger, fetter, scharfer, Blut und Galle erzeugender Narung: Fleisch, Fett, Eier, Gewürze, Wein und starke Biere, ihre Geneigtheit zu demselben verbessern.

Indignation, ist der kränkende Unwille über eine erlittene Beleidigung, die man nicht rächen kann oder darf. Sie ist ein Gemisch von Traurigkeit, Zorn, Verachtung des Beleidigers, und heimlicher Nachbegierde. Eine unselige Leidenschaft für den, den sie foltert; er muß in kurzem erliegen. Sie macht Schwindel, Taubheit, Blindheit, Convulsionen, und greift die innersten Eingeweide, Herz und Gehirn, so gewaltsam an, daß man Beispiele von Menschen hat, denen durch diese Leidenschaft, das Herz mitten von einander geborsten.

Traurigkeit mit Zorn vermischt, heist: Aerger. Der Geärgerte zittert, wird blaß, knirscht mit den Zänen, fült ein Drükken auf der Brust und eine Zusammenziehung der Luftröre. Er verliert Sprache und Besonnenheit. Aerger würkt, wie der Zorn, auf die Galle; sie wird scharf und virulent, ergießt sich in die Gedärme und stekt die ganze Blutmasse an. Einen

Geär-

Geärgerten muß man wie einen Zornigen behandeln.

Neid und Eifersucht sind Compositionen von Traurigkeit, Haß, Zorn, Verachtung; und haben die hervorstehenden Würkungen derjenigen Leidenschaft, die in diesem Gemische herrschend ist.

§. 53.

Unglükliche Liebe.

Auf die Liebe zum Geschlecht beruht der Flor der tierischen Welt. Darum pflanzte die Natur uns und allen Tieren diesen Trieb so allmächtig ein, daß Verstand und Wille, und selbst die Liebe zum Leben schweigen müssen, wenn er in seiner ganzen Stärke erwacht.

Die Liebe gewärt uns die süssesten Empfindungen, wenn sie glüklich ist; aber wenn sie unglüklich ist, wird sie die Mutter der unseligsten Qualen. Bey kalten unfruchtbaren Ehen, bey Entfernungen des geliebten Gegenstandes, bey jungen Wittwen, die mit ihren Gatten den Verlust der ehelichen Freuden betrauren, bey Personen, die bey der stärksten Ehestands-Lust aus mancherlei Ursachen nicht heiraten können, bey andern, die eine hofnungslose Liebe täuscht, sieht man die schreklichen Folgen, die der Mangel der Befriedigung eines so heftigen körperlichen Reizzes, und die mit beständig vergeblicher

cher Sehnsucht gefolterte Phantasie auf die Gesundheit haben. Der Strom der Lebensgeister ergießt sich bey heftig verliebten Personen, vorzüglich wenn körperliche Wollust den Haupt-Anteil an ihrer Liebe hat, von seiner Urquelle, dem Gehirn, lebhaft in alle Teile des Körpers und besonders in diejenigen, die bey diesem Duodram die Haupt-Rolle spielen. Das Herz klopft heftig, das Blut schäumt wild durch die Adern und facht eine Fieberhizze im Körper an, die Saft und Kraft ausdörrt und das Mark der Knochen verzehrt. Die bößartigsten hizzigen und langwierigen Zufälle können davon entstehn, wenn die strozzenden Gefässe nicht ausgeleert und das wallende Blut nicht zur Ruhe gebracht wird. Das Gemüt solcher Personen, die eine hofnungslose Liebe quält, ist in beständiger Unruh. Sie reden wenig, suchen die Einsamkeit, sind furchtsam, schüchtern, zurükhaltend, menschenscheu, mißtrauisch, und gleichgültig gegen alle Dinge, die ihnen sonst wert und angenehm waren. Statt Worte hört man ächzende Seufzer, die der geängstigten Brust Luft machen, und die mit Blut überfüllten Lungen von ihrer Spannung befreien müssen. Der Appetit verliert sich, ihre Gesichts-Farbe wird erdigt, blaß und gedunsen, ihr mattes Auge ist ein Abdruk schmachtender Sehnsucht, und der erquikkende Schlaff flieht ihr rastloses Lager. Ihr Puls ist unordentlich; bald langsam, matt und kriechend, bald geschwind, hart und krampfhaft. Den Mädchens kommen ihre

Zei-

Zeiten zu früh oder zu spät, zu stark oder zu gering, oder sie bleiben ganz aus; und die Eltern sehen diese Unordnung fälschlich für die Ursache der Krankheit ihrer Töchter an, die doch nichts weiter als die Folge ihrer unglüklichen Leidenschaft ist. Sie verfallen endlich in eine ungewönliche Mattigkeit des ganzen Körpers, die dann und wann mit riesenmässiger Stärke abwechselt, in rasende hizzige und langsam auszerende Fieber, bekommen Ohnmachten, Schlagflüsse, Starrsuchten, hysterische Zufälle, Mutterwut, Scirrhen, Krebse, verlieren Sprache und Verstand, und verliebter Wanwiz oder menschenscheue Melancholie beschließt ihr trauriges Leben. Einige verfallen in eine eigene Gattung der Auszehrung, die bey den Engländern das Herzbrechen genannt wird; und mit einer sonderbaren scheuen Mutlosigkeit, Mißtrauen und Menschenhaß verknüpft ist. Die Befriedigung dieser Leidenschaft ist ihr Zwek, und ihr Gegengift; und ihre Heftigkeit erlöscht im Genusse.

Das sechste Kapitel.

Von den Ausfürungen.

§. 54.

Notwendigkeit der Ausleerungen.

In unserm Körper ist beständig ein Vorrat [u]nreiner, scharfer, fauler, abgenuzter und ver[d]orbner Teile. Mit Speise und Trank werden [v]iele überflüssige Feuchtigkeiten, viele grobe, [u]nauflößliche, in unsere Natur nicht zu verän[d]ernde Substanzen in uns gebracht; immerhin [n]uzzen sich an Häuten, Adern, Sehnen, Mus[k]eln, Knochen und den innersten Eingeweiden [v]iele Teile ab, die das Blut aufnimmt; viele [f]ette und schleimichte Säfte werden durch ihre [R]uhe scharf, und zu ihrer Bestimmung ferner[h]in untüchtig, und viele Salze und Oele durch [d]ie immerwärende Bewegung scharf, flüchtig [u]nd ranzicht.

Aller dieser Unrat ist unserer Gesundheit [n]achteilich; und seine Ausleerung so notwendig, [a]ls es notwendig ist, unsern beständigen Ver[lu]st durch Speise und Trank zu ersezzen. Diese [A]usfürung geschicht vorzüglich durch drei We[ge]: durch den Stulgang, Urin, und die [H]aut-Ausdünstung. Der Stulgang leeret [di]e gröbsten Unreinigkeiten, unauflößliche Reste

der Narungs-Mittel, Galle und Schleim aus; die Nieren die Salze und Oele, die durch die Bewegung scharf geworden; und die Haut-Ausdünstung säubert das Blut von den feinsten Schärfen, die der Urin und Stulgang zurüklassen. Ohne die gesezmässige Verrichtung dieser drei Haupt-Ausfürungen kann bey keinem Menschen, von welchem Alter, Geschlechte und Constitution er auch sey, eine volkommene Gesundheit bestehen. Ueberdem giebt es auch Blut-Speichel- und Schleim-Flüsse, Milch- und Saamen-Ausleerungen, und allerhand Ausschläge; die zum Teil als Krankheiten anzusehen sind, zum Teil nur diesem oder jenem Geschlechte, und in gewissen Perioden des Lebens zur volkommenen Gesundheit notwendig sind. Gehet das Geschäft dieser drei Hauptausfürungs-Wege gehörig von statten, leeren sie lauter schädliche Teile und diese zur rechten Zeit, in gehöriger Quantität und von erfoderlicher Beschaffenheit aus, füren sie keine rohe Gemische von guten und bösen Säften aus: so ist der Mensch gesund, und geniesset das eigentümliche Gefül von Leichtigkeit, Munterkeit und Stärke bey allen Verrichtungen des Körpers. Er ist, mitten unter allerhand Krankheits-Ursachen, nachteilichen Veränderungen der Luft, schädlichen Dünsten, Anstekkungen, und selbst bey allerhand Diät-Felern und den daraus entspringenden Unreinigkeiten, ziemlich gesichert; weil die Natur alle fremde Stoffe wieder auswirft, ehe sie noch mal schaden können.

§. 55.

§. 55.

Vom Stul-Gang.

Mit dem Stulgang gehen die Reste der Speisen, Galle, Schleim, erdigte Substanzen und die faulen Stoffe ab, die die innere Ausdünstung in dem Darmkanal absezzet. Nur die schleimigen und gallertartigen Bestandteile unsrer Speisen, die geschikt sind in einen Milchsaft verwandelt zu werden, löset die Verdauungs-Kraft des Magens und der Gedärme auf, und gelangen durch die einsaugende Milch-Gefässe zum Blut. Das ganze faserichte Gerippe derselben, das diesen närenden Schleim enthält, die groben und unauflößlichen Teile, die Schaalen des Obstes, die Fasern und Häute der Pflanzen und Tiere, die Hülsen der Körner verdauen wir nicht. Es bleibet in dem Gedärmen zurük, und wird durch den natürlichen Weg ausgeleeret. Je grösser die Quantität der Speisen ist, die wir zu uns nehmen, je mehr erdigte unveränderliche und unverdauliche Teile sie, wie z. B. die Pflanzen-Speisen, bey sich haben, je schwächer die Verdauungs- und Auflösungs-Kraft unserer Eingeweide ist: desto mehr Excrement muß sich in unsern Gedärmen ansammlen. Die Reste des Magensafts, die gröbste Portion der im Zwölffingerdarm ergoßnen Galle gehen mit dem Stulgang weg, und alle die faulen, ölichten und gallenartigen Hefen, die die Leber beständig von unserm Blute ab-

 schäu-

schäumet, ergiessen sich in die Gedärme und werden mit den Excrementen ausgeleeret. Aller grober, scharf gewordener und abgenüzter Schleim, der sich im Schlund, dem Magen und dem ganzen Darmkanal absezzet, und dem Excrement seine weiche Consistenz giebt, leeret sich durch den Stulgang aus. Bey Krankheiten siehet man diesen Schleim oft zu ganzen Nachttöpfen voll, zähe, pech- und eiterartig, mit Bluthefen und Galle gemischet, für sich allein, in Glaß änlichen, zitternden Klumpen, oder als ein Ueberzug um die Excremente, abgehen. Auch die Ausdünstung, die im Darmkanal inwendig sowol statt findet als von aussen auf der Haut, sezzet viele wässrichte und scharfe Teile aus dem Blut ab, die der Stulgang ausleeret. Bey Personen, die eine schwache Haut-Ausdünstung haben, ist der Stulgang flüssiger, und nach Erkältungen bekommen wir leicht Diarrhoeen; weil der Anteil der Transpirations-Materie, den die peripherische Ausdünstung ausfüren solte, auf die Gedärme fällt. Zulezt gehet noch mit dem Stulgang viele erdigte Materie weg, die zum Teil durch die Gekröß-Drüse, zum Teil von den aushauchenden Gefässen, in die Gedärme abgesezzet wird. Man hat von diesem Stof wahre Steine in die Gedärme, Obstkörner, Kügeln, und selbst die innere Fläche der Gedärme mit einer steinartigen Materie incrustiret gefunden.

Es ist gut, wenn ein gesunder Mensch alle Tage einmal Oefnung hat; Verstopfung des

Lei-

Leibes macht Blähungen, Krämpfe, einen aufgetriebnen Bauch, und hindert den freien Umlauf des Blutes im Unterleibe. Das Blut, das sich nicht allenthalben gleichförmig verteilen kann, häuffet sich in den schwächsten Teilen an, machet rote Augen, Kopfweh und schweren Atem. Die Excremente werden durch die Verzögerung fauler, troknen aus, erzeugen Neigung zur Hartleibigkeit, und von ihrer faulen Jauche wird desto mehr ins Blut eingesogen, je länger sie sich in den Gedärmen aufhalten. Doch machen Kinder, junge Leute, Personen die schwache Verdauung und Ausdünstung haben, eine stillsizzende Lebensart füren, eine Ausname; und haben durchgehends täglich mehr als einmal Oefnung. Entgegen gesezte Constitutionen, arbeitsame und phlegmatische Personen, die wenig Reizbarkeit haben, sind oft zwei und mehrere Tage verstopft, und befinden sich wol dabey; und würden ihre Gesundheit zu Grunde richten, wenn sie sich durch Laxier-Mittel tägliche Oefnung erzwingen wolten. Der Morgen, an dem unsere Geschäfte uns die freieste Zeit lassen, ist zur Leibesöfnung am bequemsten. Dann sind alle Aus- und Absonderungen und die Verdauung volkommen volbracht; und man befindet sich den ganzen Tag heiter und leicht, wenn man am Morgen die rohen Reste der verdauten Speisen mit dem Stulgang von sich giebt. Um diese Zeit muß man immer zu Stul gehen, auch wenn man keinen Drang dazu hat; und dadurch seine Natur almälich daran gewö-

nen, daß sie um die Morgen-Zeit selbst anfo-
dert. Ist sie einmal an diese Zeit gewönet: so
muß man sie nie versäumen, und ihr durch al-
lerhand kleine Hülfsmittel an die Hand gehen,
wenn sie einen Morgen zögern solte. Wenn die
Natur zum Stulgang Trieb äussert: so muß
man ihr Gehör geben und gleich folgen. Sie
schweiget wieder, wenn man diesen Trieb unter-
drükket; und die Excremente häuffen sich vor
dem Schließ-Muskel im Mastdarm an, dehnen
ihn in einen Sak aus, schwächen ihn bis zur
Lämung, daß er sich nachhero nicht gehörig mehr
zusammen ziehen und die Ausleerung der Ex-
cremente verrichten kann. Auch reizzet und drük-
ket das Gewicht derselben die Hämorrhoidal-Ge-
fässe, und giebt zur blinden Gold-Ader Gele-
genheit. Die Excremente einer gesunden Per-
son, die gut verdauet und täglich Oefnung hat,
betragen ohngefehr ein Gewicht von 4 bis 5 Un-
zen. Ein gesunder Auswurf muß weder hart
noch weich, auf der Waage leicht seyn und im
Wasser schwimmen, gelb von Farbe, gehörig
figuriret, und durch und durch gleichförmiger
Mischung seyn. Veränderungen in der Consi-
stenz und Mischung zeigen eine elende Verdau-
ung, weisse Excremente einen Mangel der Gal-
le, und schwarze und grüne (wenn die Speisen
nicht Schuld daran sind) eine Ergiessung der-
selben in die Gedärme an. Jeder Mensch muß
seinen eigenen Nachtstul haben, wenn er nicht
Gefar lauffen will, an dergleichen Gemein-Oer-
tern: Gonorrhoen, Chanker, Ruhren, Krätze
und

und andere Anstekkungen zu bekommen. Schnupf-tücher von Pfefferduten und Tobakspapier können durch ihren Reiz, Hämorrhoiden bewürken.

Im ganzen genommen ist ein harter Stulgang besser, als ein zu flüssiger Leib; doch sind beyde Fälle einer volkommenen Gesundheit nachteilich. Einen zu flüssigen Leib findet man mehrmalen bey Personen, deren Darmkanal entweder zu schwammicht, schlaff, und zu wenig reizbar ist; oder umgekehrt bey solchen, die durch scharfe und reizzende Narungs-Mittel, durch gewürzte Speisen und viele zusammenziehende Weine, die Reizbarkeit desselben überspannt und zu viel wurmförmige Bewegung haben. Alle, die wenig Haut-Ausdünstung haben, die an schwachen Verdauungs-Werkzeugen leiden, und wenig Milchsaft aus den Narungs-Mitteln in das Blut aufnehmen, haben einen zu flüssigen und chylösen Stulgang. Personen, die einen zu flüssigen Stulgang haben, werden nicht gehörig ernäret, sie troknen aus, und bekommen leicht allerhand cachectische, schleichende und auszehrende Krankheiten. Sie müssen sich für alle reizzende, salzichte, wässrichte, sehr saure, zukkerhaftsüsse und gärende Speisen, und für alle Leidenschaften: Zorn, Aerger, Furcht, Schrekken und Traurigkeit, die gerne Diarrhoen machen, hüten. Hingegen dienen ihnen, vorzüglich, wenn ein schlaffer Darmkanal Ursach des flüssigen Leibes ist, allerhand trokne, zusammenziehende und gewürzte Speisen,

sen, alte, stärkende rote Weine, bitter Bier, gelinde Magen stärkende Mittel, Mynsichts und Hoffmanns Elixir, Arzneien von der Quassia, Cascarilla, Simaruba, China, Weidrich und Eisenfeil. Sie müssen sich viele Bewegung machen, wodurch das überflüssige Wasser verjaget, die auf die Gedärme ruhenden Schärfen nach aussen getrieben, und die Eigeweide des Unterleibes gestärket werden. Ihnen gilt eine warme Kleidung, gute Bedekkung des Unterleibes mit Flanell, und die Vermeidung kalter Getränke, kalter Luft, und alles, was die Ausdünstung vermindert und unterdrükket. Kleine Diarrhoen, die dann und wann bey jedem gesunden Menschen vom angehäuften Schleim, Galle und Cruditäten entstehen können, stopfet man nicht gleich, sondern nimt des Morgens einen Löffel voll wässrichte Rhabarber-Tinctur mit Pfeffermünz-Wasser, bis sie sich geleget haben. Habituelle Diarrhoen, die von allerhand Schärfen und zurükgetretenen Krankheits-Stoffen: von Galle, Würmern, Schleim, innern Vereiterungen der Eingeweide, Verstopfungen des Gekröses und der Milch-Gefässe entstehen, sind für den Arzt.

Hartleibigkeit, wobey der Appetit gut ist, und die Excremente einen grossen Durchmesser haben, kann von Schwäche und zu starker Ausdehnung des Mastdarms, durch öftere Unterdrükkung des Triebes zum Stulgang, entstehen. In diesem Fall muß man sorgen, daß man

man täglich ein paarmal Oefnung habe; damit der Mastdarm ledig, und Zeit zur Zusammenziehung bekomme, und dabey Klistire von kaltem Wasser und rotem Wein gebrauchen. Auch kann bey einigen eine Hartleibigkeit von Verstopfungen der Eingeweide, Mangel an Galle, oder von zu fader Galle entstehen; wobey der Appetit und die Verdauung schlecht sind. Diese müssen gereinigten Weinstein mit Honig, Ochsen-Galle, Decocte von Graß und Berenzahn-Wurzeln, Biberklee und andere bittere Extracte gebrauchen, und sich öftere Bewegungen zu Pferde machen. Andere, die harte Leibes-Oefnung von zu starken Nacht-Schweissen haben, müssen sich dünner bedekken, früher aufstehen, kalt baden und viel trinken. Wenn die gehinderte wurmförmige Bewegung des Darmkanals Ursach der Verstopfung ist, als z. B. bey Schwangerschaften, vom Druk der Schnürbrüste, vom krummen Sizzen der Gelehrten, Copiisten und Schneider: so vermeidet man die Ursach; wirft die Schnürleiber weg, machet sich fleissige Bewegung, und wo dis nicht möglich ist, sucht man sich palliativ durch Klistire zu helfen. Wer einen harten Stulgang, und lange keine Oefnung gehabt hat, der mag lieber ein erweichendes Lavement nehmen; denn das heftige Drükken und die starke Anstrengung des Unterleibes, kann Vorfälle des Mastdarms, Brüche und Blutstürzungen bewürken. An Hartleibigkeit leidende Personen müssen harte, trokne und zusammenziehende Speisen und Getränke,

ke, dikke rote Weine, Quitten, Mespeln, Heidelbeeren, Reiß, viele Mehlspeisen von Weizzen, Hülsenfrüchte u. s. w. meiden; und mehr weiche Kräuter: Salat, Spinat, weissen Kohl, Sauerkraut, gut gesalzene Speisen, Heringe, Sardellen und viel Obst geniessen, besonders dasjenige, welches eine zukkerhafte Süssigkeit hat: als Pflaumen, Feigen, Rosinen, Corinten, Kirschen u. s. w. Sie müssen viel trinken, sich viel Bewegung machen, und des Morgens durch allerhand kleine Hülfen die Leibes-Oefnung zu bewürken suchen. Nach dem Aufstehen ein Glas Brunnen-Wasser trinken, darauf eine Pfeiffe Tobak rauchen, und eine halbe Stunde spazziren gehen; in der ersten Tasse Caffee etwas Baum-Oel oder ein Stük ungesalzne Butter thun, nüchtern einen gebratenen Apfel speisen, und eine halbe Stunde darauf Thee trinken.

§. 56.

Vom Urin.

Der Urin, der sich in den Nieren vom Blut absondert und durch besondere Kanäle von da in die Blase niedersteiget, ist eine der variabelsten Feuchtigkeiten im menschlichen Körper. Er füret öligte Teile, Mittel- und flüchtige Laugen-Salze, und viele erdigte Materien bey sich, die in dem Wasser aufgelöset sind. Sein erdigter Bestandteil leget sich in Krusten an die Nacht-Geschirre an, und ist dieselbe Materie, woraus

bey

bey Personen, die dazu disponiret sind, Nie-
ren- und Blasen-Stein entstehen. Seine Far-
be hat er von dem Oel, und seinen Geruch und
Geschmak von den darin enthaltenen Salzen.
Er reinigt das Blut von seinen scharfen Oelen,
von seinen überflüssigen und flüchtig gewordenen
Salzen, von seinen erdigten Teilen und den
überflüssigen Wassern, die teils von Speise und
Trank mit dem Milchsaft ins Blut übergegan-
gen, teils die rohen Materien sind, die sich durch
die Bewegung von den flüssigen und festen Tei-
len abgenuzzet haben. Die Aussonderung des
Urins stehet mit der Haut-Ausdünstung im
genauen Verhältniß; man lässet viel Urin, wenn
die Transpiration schwer, wenig, wenn sie stark
ist. Die Quantität und Qualität des Urins ist
bey jedem Subjecte verschieden; und hänget
von Constitution, Lebensart und Witterung ab.
Je jünger das Kind ist, desto wässrichter, Ge-
schmak- und Geruchloser ist der Urin; im Al-
ter ist er gefärbter, stinkender und schärfer.
Starke und robuste Personen, die einen lebhaf-
ten Umtrieb der Säfte haben, dünsten mehr
aus, und lassen weniger; hingegen Schwache,
die einen trägen Blut-Umlauf haben, und das
überflüssige Wasser nicht an die Haut befördern
können, mehr Urin. An warmen Oertern, und
bey starker Leibes-Bewegung und Arbeit, dün-
stet man mehr aus, und uriniret weniger; bey
feuchter Witterung, vielem Getränk, und siz-
zender Lebensart gehet der Urin stärker. Er ist
blaß und wässrigt, wenn man kalt ist, und
wenn

wenn man traurige Leidenschaften hat; bey Wärme, Ausdünstung, selbst bey der gelindesten Bewegung, schärfer und gefärbter. Im Sommer lässet man am wenigsten, im Herbst mehr, im Winter am meisten Urin. Des Morgens nach dem Schlaf ist er am dikſten, schärfsten und saturirtesten. Ein paar Stunden, nachdem wir gegessen haben, ist er mit den Teilen der genossenen Speisen verunreiniget. Rhabarber färbt ihn hochgelb, das Mark der Cassia grün, und die Frucht der Opuntia blutrot. Nach dem Spargel stinket er, nach dem Terpentin bekömmt er einen Violen-Geruch.

Ein gesunder Urin des Bluts muß etwas dikker als das elementarische Wasser, durchsichtig und Citronengelb von Farbe, specifisch schwerer als das Wasser seyn, und einen besondern salzigten Geschmak haben. Er muß, wenn er gelassen wird, **wenig Schaum** haben; und diesen bald verlieren. Schäumet er stark, und behält seinen Schaum lange: so hat er vielen Schleim bey sich, und deutet eine wankende Gesundheit, eine allgemeine körperliche oder örtliche Schwäche der Nieren an. Des Morgens muß er eine **strohgelbe** Citronen-Farbe haben. Ein blasser, wasserheller Urin ist ein Zeichen einer allgemeinen Schwäche, rüret von einem wässrigten Blut, kalten Eingeweiden, Schleim, Kruditäten des Magens, schlechter Verdauung, oder von Krämpfen in den Nieren her, die nur das feinste Wasser durchlassen und

die

die erdigten, ölichten und salzigten Teile zurük-halten; wie man dis Symptom bey Mutterbe-schwerden und der Hypochondrie häuffig findet. Doch kann er auch von übermässig vielem wäs-srichten Getränk bleich werden. Ein Saffran-gelber Urin, zeiget einen Ueberfluß von Galle und gallenartiger Materie im Blut; ein dikker, hochroter, saturirter: eine heftige innere Rei-bung und Abnuzzung, und wenig Blut-Was-ser an; und findet bey Fieber-Bewegungen, heftigen Anstrengungen des Körpers und star-ken Schweissen statt. — Ein gesunder Urin muß weder einen stinkenden Geruch haben, der ei-nen innern Brand andeutet; noch geruchloß, wie der wässrigte seyn. Ein Citrongelber Urin am Morgen, der eine halbe Stunde nachher keine Blasen mehr hat, in der Mitte trübe wird, das sich zu einem Bodensaz senket, der sich in der Mitte des Harns kegelförmig erhebet, ist ein gesunder Urin. Diese lokkere spizze Wolke vermehret sich immer; bis der Harn in Fäul-niß geräth, ganz trübe wird, und uns den Bo-densaz nicht mehr unterscheiden lässet. Beides, ein Urin ganz ohne, oder mit einem starken Se-diment, sind Zeichen von: Schnuppen, ver-dorbenem Magen, Fieber-Bewegungen, oder irgend einer andern Unordnung im Körper.

Man muß nicht zu oft und alle Augenblik uriniren; weil alsdenn die Blase niemals ge-hörig ausgedehnet wird, und sich, vermöge ihrer Muskelkraft, immer mehr zusammenzie-het,

het, verdikket und verengert. Der Raum in der Blase wird für das aufzunehmende Wasser zu enge, und man ist nachher in die Notwendigkeit gesezzet, alle Augenblik seinen Urin zu lassen. Auf der andern Seite kann man aber auch den Trieb zu uriniren, zu lange unterdrükken. Der Reiz zum Urinlassen, höret nicht wieder, wie beim Stulgang, auf; und machet im Schlaf nächtliche Beflekkungen. Die erdigte Materie kann sich in einem lange zurükgehaltenem Urin niederschlagen, und zu Blasen-Steinen Anlaß geben. Durch die öftere und übertriebene Ausdehnung der Blase, wird ihre Muskelkraft geschwächet; woraus im Alter eine Lämung derselben, und eine Verhaltung des Urins entspringen kann. Ja so gar kann die Blase durch einen lange und hartnäkkig unterdrükten Trieb zum uriniren, auf der Stelle lahm werden; daß keine andere Hülfe, den Urin loß zu werden, übrig bleibet, als durch den Catheter. Von einer einmaligen Lämung derselben, behält sie eine lebenslängliche Schwäche zurük. Mannspersonen die eine enge Vorhaut haben, und Frauenzimmer, müssen sich täglich von der fettigen Materie reinigen, die sich an die Teile absezzet; weil sie, wenn sie scharf wird, bößartige Geschwüre und Chankers, und bey dem weiblichen Geschlecht: Madenwürmer in den Geschlechts-Teilen verursachen kann.

So wichtig die Aussonderung des Urins ist: so notwendig ist es jeder Person, darauf zu achten,

achten, ob sie auch täglich die gehörige Portion Urin lasse? Läßt man zu viel Urin, ohne daß Schweisse, Durchfälle, vieles wässrigtes Getränk, und unterdrükte Haut-Ausdünstung daran Schuld sind: so verlieren die Gefässe der Nieren ihre Spannkraft und Stärke, des Körpers Saft und Kraft zehret ab, und kann endlich an tödlichen Harnflüssen sterben Vermindert sich aber der Abgang des Urins almälich, wie dieses vorzüglich gerne bey alten Personen geschicht: so kann der zurükgehalte Urin, und die mit ihm im Körper gebliebenen ölichten, alkalischen und salzigten Teile, die hartnäkkigsten Krankheiten: um sich fressende Flüsse, herumfliegendes Gliederreissen, urinöse Husten, Koliken, Geschwüre, Nerven-Zittern und Convulsionen hervorbringen. Vorzüglich greift der verminderte Abgang des Urins die Augen an; und mehrmalen ist die Ursach der blaßroth geschwollenen Augenlieder, der triefenden Augen, und der Blasen unter selbigen, bey alten Personen nichts anders, als eine verminderte Absonderung des Urins. Personen, die zu wenig Urin lassen, müssen öfters stehen, spazzieren gehen und sich tägliche Bewegung machen. Denn Bewegung und die aufrechte Stellung, befördert die Absonderung des Urin. Sie müssen säuerliche, salzigte, und Urin treibende Speisen geniessen: Heringe, Spargel, Petersilie, Sellerie, Salat; säuerliche Früchte: Kirschen, Erdbeeren, Pfirschen, bittere Mandeln; Thee von Wacholderbeeren, und andre säuerliche Getränke,

ke, Mosler= und Rheinwein mit und ohne Wasser trinken; und den Abgang desselben durch Salpeter, Weinsteinrahm und andere Mittel=Salze, und durch erweichende Clystire zu befördern suchen. — Nach einer gänzlichen Unterdrükkung des Urins, hat man am Schweiß einen urinösen Geruch bemerket, den Urin aus der Nase und den Brüsten hervorbrechen, und mit Erbrechen und Stulgang weggehen sehen. Man hat urinöse Geschwülste an den Füssen und über den ganzen Körper, Versezzungen desselben auf den Magen, die Gedärme und das Gehirn bemerket, Blindheit, Schläfrigkeit, Schwindel, Raserei, Convulsionen, Schlagfluß, Lämung der Blase, und heftige Fieber daraus hervorkommen sehen.

§. 57.

Die Ausdünstung.

Die unmerkliche Ausdünstung ist der königliche Weg unserer Reinigung, die stärkste unserer Ausleerungen, die mehr auswirkt, als alle andre Ausfürungs=Werkzeuge des Körpers zusammen genommen. Von acht Pfund Speisen und Getränk, die der Mensch zu sich nimt, geben wieder fünf Pfund allein durch die unmerkliche Transpiration fort. Sie ist die perpetuellste Ausleerung, die Tag und Nacht, in jedem Augenblik des Lebens ununterbrochen fortgehen muß; da hingegen der Stul und Urin

nur

nur zu gewissen Zeiten uns reiniget. Sie ist die allgemeinste, die sich über die ganze weite Oberfläche des Körpers erstrekket. Die Haut, die uns allenthalben bedekket, ist voll zalloser Mündungen haarzarter Gefässe, die beständig ausdünsten und uns mit einem unsichtbaren Nebel umgeben. Nach dem Leuwenhoek, sind die Schweiß-Löcher in der Haut eines Menschen so klein, daß ein Sandkorn deren 25,000 bedekket; wie viel Millionen Ausdünstungs-Gefässe sind also auf der Oberfläche eines Menschen von mittelmässiger Statur, die 15 Quadrat-Fuß enthält! Ueberdem dünstet noch Nase, Mund und Lungen aus. Die Transpirations-Materie beträget ohngefehr ein ganzes Pfund, die die Lunge täglich beim Atemholen aushauchet. Die Hände dünsten allein durch die Lungen aus. Die Ausdünstung treibet das überflüssige Wasser aus, entbindet eine Menge fixer Luft aus dem Blut, und füret die feinsten, dem Urin und Stulgang unbezwinglichen, faulen, giftigen, abgenuzten Teile, die scharfen Salze und Oele, die sich nicht weiter in unsere Säfte verwandeln lassen, in beträchtlicher Menge aus, und hält die Haut weich und geschmeidig. Wenn sie ihren gehörigen Fortgang hat: so befinden wir uns munter, stark an Kräften, heiter am Geist, leicht in allen Gliedern, tätig und aufgelegt zu allen Verrichtungen, und sind gegen die meisten Krankheiten gedekt. Es ist ein Zeichen der Gesundheit, auf der Waage schwerer und dem Gefül nach leichter geworden zu seyn. Ist sie

gehemmt oder unterdrükt: so wird unser Kopf dumm, stumpf und finster, unsere Glieder schwer und matt, und unser Körper träge und unlustig. Es entstehen allerhand Krämpfe, Flüsse, Rose, Durchfälle, Ruhr und Entzündungen. Selten entstehet eine Krankheit, an deren Erzeugung sie nicht Anteil hat; nie wird eine gehoben, an deren Heilung sie nicht auch ihren Anteil mit hat.

Bey einer gesunden Ausdünstung müssen lauter schädliche Teile, und diese in gehöriger Quantität, von uns ausgehen. Die Menge derselben ist nach dem Alter, der Constitution, Lebens-Art, Speisen und Getränken jedes Subjects verschieden. Robuste Personen, kraftvolle Jünglinge und Männer dünsten stark aus, haben einen harten Stulgang, und lassen wenigen und saturirten Urin. Schwache, Weiber und Kinder haben flüssige Leibesöfnung, lassen vielen wässrichten Urin, und dünsten weniger aus. Die Materie, die ausgedünstet wird, muß ganz unnüz, unserer Natur unbrauchbar seyn; und nicht aus Teilen bestehen, die noch fähig sind, unsern Körper zu nären. Dis kann nicht anders als bey einer stillen, sanften und gleichförmigen Cirkulation des Blutes geschehen; wie sie vorzüglich des Nachts bey einem ruhigen Schlaf ist. Bey Fieber-Bewegungen, unmässigem Genuß geistiger Getränke, und heftigen Anstrengungen des Körpers, ist das Blut zu stürmisch, als daß sich die verdorbnen Teile gehörig

hörig von der Masse der Säfte ausscheiden könten. Es gehen rohe Gemische von narhaften und verdorbenen Teilen, mit der Ausdünstung fort. Eben dis ist der Fall bey jedem Schweiß, der keine Krise nach einer Krankheit ist. Beim Schweiß wird man vor der Zeit alt, und verlieret früh die Blüte der Jugend. Kein vollkommen gesunder Mensch muß schwizzen. Der häuffige Schweiß hat immer seine Ursache in einer kränklichen Beschaffenheit des Körpers, in zu dünnem und aufgelößtem Blut, in einer unegalen Cirkulation des Bluts, oder in einer Erschlaffung der Haut-Gefäße, die dem Andrang des Bluts nicht gehörig widerstehen können. Doch giebt es alte Leute, Müssiggänger, Schwelger, und Personen die eine schwache Transpiration haben, die gegen die Morgenzeit in einen starken Schweiß geraten, der sie munter machet, stärket und erquikket, und sie für Krankheiten bewaret. Solche müssen diese Morgen-Schweisse gehörig abwarten, und sie nicht stören; weil sie die schädlichen und unnüzzen Teile ausleeren, die am Tage bey ihnen zurükgeblieben sind. Der Schwelger lebe ordentlich, und der Faullenzer suche bey Tage den Ueberschwang seiner trägen Säfte durch Arbeit zu verminderen: so hören die Nacht-Schweisse von selbst auf. Andere haben einen örtlichen Schweiß in den Achselgruben, an Händen und Füssen, der viele faule Teile ausfüret; wovon der stinkende Geruch ein Beweiß ist. Diese müssen sich sorgfältig hüten, dergleichen Schweisse nicht

 durch

durch Kälte, Nässe oder andere styptische Mittel zu unterdrükken; weil davon Reissen der Glieder, Geschwülste, Entzündung, Schlagfluß, und andere hizzige und langwierige Krankheiten entstehen können.

Die nächtliche Transpiration ist die stärkste und wichtigste. Des Nachts gehen lauter schädliche Teile, und diese in noch einmal so starker Quantität als bey Tage, von uns aus. Im Schlaf gehet der Zug der Säfte, von der Bett-Wärme geleitet, gleichförmig zur Haut; und der Blut-Umlauf, der durch keine körperlichen und Seelen-Reizze gestöret wird, ist sanft und durch alle Teile egal. Alsdann kann die Absonderung der schädlichen Stoffe von der Masse der Säfte, am besten geschehen. Man muß sich also nie mit tiefen Gedanken, allerhand Leidenschaften, durch hizzige Getränke und heftige Leibes-Bewegung echauffirt, zu Bette legen; nicht in freier Luft, mit ofnen Fenstern, wenn man es nicht gewonet ist, schlafen; die Bett-Dekke nicht wegstossen, damit man gehörig ausdünste und den Anteil fauler Stoffe verliere, der im Schlaf von uns ausgehen soll. Nächst der nächtlichen Transpiration, dünsten wir des Morgens und des Vormittags am stärksten aus; gleich nach Tisch weniger, wenn der Blut-Umlauf durch die verschiedenen Reizze gestöret, und der Zufluß der Säfte mehr zum Magen gehet. Wir können in einer Stunde am Morgen ein Pfund ausdünsten, wenn wir

wir uns bewegen; und deswegen ist die Leibes-übung am Vormittage denen so heilsam, die eine schwache Transpiration haben. Des Nachmittags können wir wol schwizzen, aber nicht ausdünsten. Nach vollendeter Verdauung, wenn der Milchsaft sich mit dem Blute gemischet hat, wird die Transpiration wieder stärker. Im Sommer dünsten wir mehr aus, als im Winter; bey naßkalter Luft weniger, als bey trokner Witterung. Bey Durchfällen, starken Schweissen, Erbrechen, Blutflüssen, nächtlichen Unruhen, in ungesunder Luft, bey allerhand Art von Schmerzen und anfangenden Krankheiten, wird die Transpiration gehindert. Hunger und Mangel an Speisen hemmen sie. Nach klebrichten, groben, erdigten Speisen: harten Fischen, Austern, Linsen, Erbsen, Bonen, Cartoffeln, Fett, Schinken, Würsten, die die Daukraft des Magens nicht überwindet, dünstet man nicht gut aus. Dünne, leichte, flüchtige Speisen und Getränke, befördern sie. Sie wird durch alle unangenehme Leidenschaften: Kummer, Sorge, Gram, Traurigkeit, Neid, unglükliche Liebe, vermindert; Liebe, Hofnung, Lust, Behaglichkeit, Freude und Zorn vermehret sie. Ein heiteres, ruhiges, sorgenfreies Herz dünstet am besten aus. Trägheit und Untätigkeit, zu langer Schlaf und stillsizzende Lebensart, vermindern sie. Arbeit, Bewegung und Leibes-Uebungen, thun das Gegenteil. Bey einer harten pergamentartigen Haut, vielem Schurf, Fett und Schmiere, das

die Mündungen der Ausdünstungs-Gefässe verstopfet, kann die Transpiration nicht gehörig von statten gehen. Daher sind schmuzzige Leute häufig mit Krässe, Ausschlag, Flechten und andern Haut-Krankheiten geplaget, die von gehemmter Ausdünstung entstehen. Darum muß man sich öfters über dem ganzen Körper die fettigen Materien, die aus den Fett-Drüsen der Haut ausschwizzen, abwaschen, den Kleienartigen Schurf mit Flanel abreiben, und öfters reine Wäsche anziehen. Zulezt unterdrükt noch ein schneller Wechsel der Hizze und Kälte, und dieser mit jener die Ausdünstung Je wärmer unser Körper und je heisser das Wetter ist, desto empfindlicher ist die Haut gegen jeden Wechsel mit Kälte. Dünne Kleider, Zug-Luft, unvorsichtiges Entblössen warmer Teile, Sizzen an feuchten Oertern, auf Rasen, Stein-Flur, Spazzirengehen in kalter Morgen- und Abend-Luft, kann uns den Augenblik zu einem Schnuppen verhelfen. Doch können wir jeden Wechsel der Temperatur nicht meiden; und es ist am besten, Kinder gegen allerhand Veränderung der Luft abzuhärten, sie kalt baden, Winter und Sommer dünne Kleider tragen, unter dünnen Dekken schlafen, und sie im Wind, Regen und Kälte ausgehen lassen. Munterkeit des Geistes, trokne und eingeräucherte Wäsche und Kleider, das Reiben und Bürsten der Haut, Leibes-Bewegung bis zur angenehmen Wärme, Fliederblumen-Thee, Punsch, Champagner und andere diaphoretische Getränke, stellen die unterdrük-

drükte Ausdünstung wieder her. s. I. Theil §. 51. S. 306.

§. 58.

Von der Ausleerung des Saamens.

Der stärkste Trieb, nächst dem zur Selbst-Erhaltung, ist die Geschlechts-Liebe, oder der Hang sich fortzupflanzen; ohne den die Welt in ihr erstes Chaos zurüksinken würde. Einen so wichtigen Zwek, als die Fortdauer des ganzen menschlichen Geschlechts ist, konte die Natur unmöglich unserer Willkür überlassen. Sie pflanzte uns diesen Trieb so unwiderstehlich tief ein, und verband ihn mit so viel Vergnügen, daß er oft alle Schranken durchbricht, Glük, Vernunft, Gesundheit und Delicatesse an die Seite sezzet, und uns zu Torheiten verleitet, die wir ein paar Minuten nachher um die ganze Welt zurükkaufen möchten. Der zur Fortpflanzung bestimmte Saft wird von den feinsten Teilen des Bluts, auf die müsamste Art und durch die künstlichsten Organe abgesondert. Unter allen Säften ist er der ausgearbeiteste, die Quintessenz des Bluts, gleichsam lauter Lebens-Geist, der, wenn er sich zuerst im jugendlichen Körper abzusondern anfängt, die sonderbarsten Veränderungen darin hervorbringet; und im mannbaren Alter immerhin vom Blut wieder aufgenommen wird, und dasselbe mit einem Balsam würzet, dessen stärkende Kraft bey al-

len Lebensfunctionen nicht zu verkennen ist. Darum schwächen übermässige Ausleerungen eines so concentrirten Saftes unsern Körper so ausserordentlich stark, und richten ihn eher zu Grunde, als alle andere Debauchen. Ein Loth Saamen-Verlust entkräftet mehr, als wenn man zwanzig Loth Blut verlieret. Dabey ist das Nervensystem im Beischlaf auf den höchsten Grad seiner möglichen Spannung hinaufgeschroben, und Personen, die dazu geneigt sind, können wärend desselben Epilepsien bekommen. Eine öftere und dabey so ausserordentliche Anstrengung der Nerven, muß sie notwendig erschlaffen und schwächen. Die Seele ist bey dem Duodram voll stürmischer Affecten, der Körper in zitternder Bewegung, und das über sein Velum ausgedehnte Blut wallet mit einer impetuösen Heftigkeit durch die aufgeschwollenen Adern. Schwindsüchtige haben wärend des Beischlafs, Blut gespien. Die starke Spannung des Nervensystems, die übergrosse Ausdehnung der festen Teile, die nach dem Beischlaf wieder zusammen fallen, die starke Ausdünstung wärend desselben, und der Verlust so vieler blander und narhafter Teile, lassen eine unvermeidliche Schwäche zurük.

Doch hat die Diätetik nichts wider den Beyschlaf, wenn er mässig geschicht. Sie wachet nur darüber, daß er der Gesundheit nicht schade; und sein Zwek, die Erzeugung gesunder und starker Nachkömmlinge, auf die vollkommenste Art erreichet werde. Allein was ist ein mäs-

mässiger, der Gesundheit unschädlicher Beyschlaf? Dieses läßt sich nicht nach der Zal, sondern nach der verschiedenen Constitution einer jeden Person bestimmen; ob man es gleich im Sprichwort für gesund hält, dem Liebesgott zweimal die Woche zu opfern. Was hierin für den starken Mann mässig ist, das kann für den Schwächling eine Arbeit seyn, die ihn bis aufs Mark seiner Knochen ausdörret. Jeder Beyschlaf ist der Gesundheit unschädlich, der keine Mattigkeit und Entkräftung zurük läßt, und aus einem innern Drang der Natur geschicht, der von einem angehäuften Vorrat von Saamen herrüret. Allein dieser Befehl der Natur muß nicht falsch, nicht erkünstelt, und nicht von einer kränklichen Beschaffenheit des Körpers herrüren; wie dis der Fall bey Hypochondristen ist, die von einem consensuellen Reiz in ihren Gedärmen, durchgehends mehr Ehestandslust haben, als ihr physisches Vermögen zulässet. Alle Triebe, die durch geile Bilder, lüderliche Romane und Kupferstiche, verliebte Spiele mit dem andern Geschlecht, oder von allerhand äussern Reizzen: vom Reiten, vom Reiben der Geschlechtsteile entstehen, die durch reizzende Medicamente, Meykäfer, Cantharriden, oder durch narhafte Speisen: Eyer, Milch, Chokolate, Nüsse, Austern, Muscheln erzwungen werden, sind falsch und erkünstelt, und schwächen die Natur; weil sie einen gemachten Reiz, und keinen Ueberfluß drängender Kräfte zum Grunde haben.

In der Jugend, wenn die Liebe am feurigsten und der Trieb zum Heyraten am stärksten ist, solten billig bürgerliche und moralische Ursachen uns nicht hindern, der Stimme der Natur zu folgen. Der Jüngling auf dem Lande muß im 25sten, und der in den Städten, der früher reif wird, und mehr Verführung hat, im 22sten Jahre heyraten. Dann sind alle Organe auf der äussersten Staffel ihrer Vollkommenheit, um jede Kraft, die von uns ausgegangen, am leichtesten und geschwindesten zu ersezzen. Das Kind, welches Eltern in der Blüte ihrer Jahre zeugen, muß notwendig in seinen ersten Keimen mehr ursprüngliche Stärke empfangen, als die welke Frucht, die im 40sten oder 50sten Jahre gezeuget wird. Dergleichen frühe Ehen würden den sinkenden Kräften unsers Vaterlandes mächtig unter die Arme greiffen, und die Welt wieder mit einer Menschen-Gattung bevölkern, wie sie zu den Zeiten Hermanns lebte. Frühe Ehen sind fruchtbarer als späte; welches für einen unbevölkerten Staat allerdings ein wichtiger Vorteil ist. Dabey bändigen wenige diesen Trieb, wenn er am stärksten ist; sondern befriedigen denselben, wenn sie nicht heyraten können, auf eine unerlaubte Weise, und bringen endlich die matten Hefen einer entnervten Jugend ins Ehebette. Doch sind zu frühe Heyraten schädlich; ehe noch die Zeugungs-Werkzeuge, die in unserm Körper zulezt ausgebildet werden, ihre gehörige Stärke erlanget haben. Knaben werden im 18ten, Mädchen

chen im 15ten Jahre mannbar. Dann leben sie noch einige Zeit, ohne sonderlichen Hang zur Liebe, unter der Hand der bildenden Natur dahin; die in dieser lezten Periode nach und nach alle Teile ausbauet, und almälich allen Organen ihre vollkommene innere Stärke und Festigkeit giebt, bis sie zu ihrer völligen Reife gelangen. Wer zu früh heyratet, entläuft der Natur, ehe sie ihre lezte Arbeit zu Stande gebracht, und ziehet sich ein kurzes und hinfälliges Leben zu. Dergleichen unbärtige Knaben, die durch einen Sprung aus dem Schulstaub ins Ehebette kommen, schwächen sich meistenteils durch einen unbesonnen hizzigen Beischlaf. Die junge Frau bringet unzeitige Früchte zur Welt, die vor ihrer Reife verwelken; weil der Embryo im Mutterleibe zu seiner freien Entwikkelung nicht Raum und Narung genug hat. Sie selbst wird durch die neunmonatliche Schwangerschaft, durch die Geburt, die Kindbetter-Reinigungen, die nächtlichen Unruhen, das Stillen des Kindes und andere Fatiguen, denen ihr unreifer Körper nicht gewachsen ist, früh entkräftet und vor der Zeit ein Raub des Todes. Zu späte Ehen von beiden Seiten, bey denen man keine Kinder erwarten kann, sind zwekloß. Ein Jüngling, der eine alte Person heyratet, entziehet sich der Bevölkerung des Staats, schwächet sich durch die frostige Liebe doppelt; und seine Frau kann von dem kräftigen Beyschlaf Auszerungen, und anhaltende Blutflüsse bekommen. Ein alter Mann, der ein junges Weib nimt, kann

zwar noch einige elende Kinder zeugen, die bald wieder verwelken, aber er muß Saft und Kraft, Leben und Gesundheit bey ihr zusezzen; und dennoch ist der Oelkrug leer, wenn seine Frau in den besten Jahren ist. Endlich haben ungleiche Ehen, ausser der kalten Liebe und den gehörnten Stirnen, die oft damit gepaaret sind, noch den Nachteil des Zusammenschlafens ungleich alter Personen; und die Kinder werden frühe Waysen, und wachsen ohne Erziehung auf, oder bekommen Stief-Eltern, welches durchgehends auf Unkosten ihres Glüks und ihres Lebens geschicht.

Je feuriger die Umarmung ist, desto vollkommner wird das dabey erzielte Product. Der Zustand des Körpers und der Seele beyder Eltern hat bey der Zeugung einen Einfluß, auf den Character und die Gesundheit des künftigen Menschen. Nach einem Beyschlaf, der in mürrischer Laune geschicht, kommen schwarzgallichte Misanthropen zur Welt; der abstracte Gelehrte, der mit seinem Körper im Bette und mit seiner Seele auf der Studier-Stube ist, zeuget einen einfältigen Erben; und bey trägen und schläfrigen Menschen, die nur da zu seyn scheinen, um die stummen Rollen in der Welt mit zu spielen, saget **Frank**, fällt mir immer der Gedanke ein: daß die Mutter zur Unzeit genieset, und der Vater ihr noch halb im Schlaf gedanket habe. Zur Zeugung gesunder und starker Kinder wird Liebe, die das Gewürz des

Ehe-

Ehestandes, und ein gewisser Grad von Tätigkeit und Wärme erfordert. Früchte feuriger Zärtlichkeit fallen gesünder aus, als die Werke lauer Pflicht. Die natürlichen Kinder der Liebe haben durchgehends mehr Feuer, Geist und Vermögen, als die rapiden Producte eines lauen Ehebettes. Der Beyschlaf muß nicht anders geschehen, als wenn beyde Eltern dazu aufgelegt, gesund, heiter und munter sind. Wir müssen die Frau, die wir heyraten, lieben; ihr an Gemüt, Constitution und Jahren gleich seyn, wenn wir das Glük und die Gesundheit unserer Nachkommen bezielen wollen. Selbst Ehen zwischen verschiedenen Nationen und Familien haben ihre Folgen auf die Nachkommenschaft, und bewaren das menschliche Geschlecht, daß es nicht wie die Pflanzen des Feldes ausartet.

Seltne Liebe erzeuget feurige Liebe; häufiger Genuß machet Ekel und Ueberdruß. Darum solten Eheleute nicht in einem Bette zusammen schlafen; worin die nahen Reizze zu öftern unmässigen Schwelgereien Anlaß geben. Im Frühling, wenn die Natur den Trieb zur Liebe in allen Tieren erwekket, fület sich auch der Mensch am geneigtesten dazu. Jene französische Dame konte das ganze Jahr, nur im Meymonat nicht, für ihre Tugend bürgen. Man hat schon lange die Bemerkung gemacht, daß die meisten und gesundesten Kinder im Januar, Februar und März geboren werden. Am Morgen,

gen, wenn der Mägen ledig, die Verdauung geendiget, der Körper alle seine Kräfte zusammen hat und nach einem ruhigen Schlaf mit geistreichen Säften angefüllet ist, ist der Beyschlaf am gesündesten. Am fruchtbarsten, kurz nach der Reinigung. Kurz vor derselben schwängert er nicht, weil die Empfängniß gleich darauf durch das monatliche Geblüt weggeschwemmet wird; auch unterdrükket er zuweilen die einstehenden Zeiten; und wärend derselben kann der Mann schmerzhafte Schleim-Flüsse davon bekommen. Der Beyschlaf mit einer Schwangern entkräftet Mutter und Kind, das zu seiner vollkommnen Ausbildung die ungeschwächte Stärke seiner Mutter nötig hat. Der Reiz desselben lokket das Blut zur Gebärmutter, und kann zum Unrichtiggehn Gelegenheit geben. Selbst der zarte Embryo, kann um diese Zeit direct durch eine tölplichte Liebe äusserlich verlezzet werden. Zu hizzige Liebe ist bey Neuvermälten oft die Ursache der Unfruchtbarkeit; weil sie jedesmal den kaum empfangnen Embryo, durch ein unmerkliches Mißgebären, wieder wegspület. Ueberhaupt siehet man an vielen, die nach dem Hochzeits-Tage dürr und hohläugigt, wie die Gespenster werden, daß sie auch die irrige Meinung haben: das Ehebette sey ein privilegirtes Bordell, und der priesterliche Segen ein Freibrief, der sie zu gränzenloser Wollust auctorisiret.

Der Beyschlaf entkräftet im Sommer mehr, als im Winter; und schadet nach Tisch, nach

starker Bewegung, in allerhand widernatürlichen Lagen, worin die Muskeln angestrenget und die Saamen-Gefässe nicht gehörig ausgeleeret werden können. Trokne, magre, hizzige Naturen vertragen ihn weniger, als Personen die stark und robust sind, viel Hang dazu haben, und desselben gewohnt sind. Alte, schwache, und chronisch kranke Personen müssen gar nicht heyraten; sie sind nicht im Stande, der Kräfte Verlust zu ersezzen; werden kalt und schwer dadurch, und beschleunigen mit Macht ihr Lebens-Ende. Weibes-Personen mit fehlerhaften Bekken, sind bey der ersten Geburt oft ein unfehlbarer Raub des Todes. Bey dergleichen ungesunden Ehen, hat die gesunde Person ein freudenloses Leben; und wird überdem noch von den Seuchen ihrer kranken Ehehälfte angestekket. Lungensucht, Scropheln, Krebs, Gicht, böse Augen, Steinschmerzen, böse Hälse, Nerven-Krankheiten und andere Gifte der Eltern, pflanzen sich auf die Kinder fort. Sie bringen den Saamen zum frühzeitigen Tode mit auf die Welt, leben sich und andern zur Last, und welken früh wieder ab.

Es giebt nicht leicht ein Laster, das so gewisse und schrekliche Folgen zurükläßt, die auch im spätesten Alter sich noch zeigen, als Ausschweiffungen in der Liebe. Wollust ist eine Sirene, die uns mit schmeichelnder Mine ins gröste Unglük und an die Stuffen des Grabes führet. Sie schwächet die Bewegung der flüssigen

sigen und die Feder=Kraft der festen Teile, störet den Appetit, die Verdauung und Ernärung des Körpers. Ausschweiffende Liebe machet vor der Zeit alt und kalt, dörret Saft und Kraft bis auf das Mark der Knochen aus. Alle Aus= und Absonderungen geraten in Unordnung, die Ausdünstung vermindert sich, die Brust leidet an ewigen Catarrhen, die Lunge an Knoten, Eiterbeulen und Schwindsucht. Vorzüglich greift sie die Nerven an, die gleichsam von der geilen Hizze austroknen. Die Knie beben, die Glieder zittern, die Augen werden trübe und schwach, Verstand, Gedächtniß und Besinnungs=Kraft, und alle Kräfte der Seele nehmen ab und werden stumpf. Endlich entstehen dikke Beine, Wassersucht, Rükkendarre und schleichende Fieber; und beschliessen das wollüstige Leben mit einem frühen Tode. Häuffige Saamen=Ausleerungen werden der Natur endlich zur Gewonheit, und der Trieb dazu wird immer stärker; daß alle moralische Gründe, und selbst die lebhafteste Vorstellung der schreklichsten Folgen, ihn nicht überwinden können. Ermannt sich dennoch der Patient, und verläßt auf einmal seine gewonte Lebensart: so fänget er an zu kränkeln, wird hypochondrisch und bekömmt allerhand gichtische Anfälle, die sich nicht eher verlieren, als bis er heyratet; oder er verfällt in unheilbare nächtliche Beflekkungen. Ausschweiffende Wollüstlinge machen sich zum Ehestande untüchtig, wegen allerhand örtlicher Krankheiten der Zeugungsteile; und sind entweder

weder unfruchtbar, oder werden Väter einer elenden Posterität, an denen die Sünden der Eltern heimgesuchet werden. Vorzüglich schädlich sind die Ausschweiffungen der Liebe, die in unnatürliche Laster ausarten; die früh in der Jugend angefangen werden, ehe noch der Körper in allen Teilen vollkommen ausgebildet ist; die mit lüderlicher Lebensart, Saufen, Schwelgen und Nachtschwärmereien verbunden sind. Es ist bald aus mit solchen, die unter der Fahne der Venus und des Bachus dienen. Schädlicher ist die Liebe, wenn die Phantasie in den Nebenstunden immer mit geilen Bildern beschäftiget ist, die das Blut beständig ausgedehnet, jede Faser in Bewegung, die feinsten Organe in beständiger Anstrengung, und den Körper immerhin in starker Ausdünstung erhalten. Das ganze Leben ist ein wollüstiger Traum, und kein Augenblik der Ruhe ist da, wo die angestrengten Teile sich zusammenziehen und ihre Spann-Kraft erneuren können. Die Liebes-Gedanken werden der Seele endlich mechanisch, und endigen sich mit einer unheilbaren Melancholie. Dem weiblichen Geschlecht schadet die Ausschweiffung in der Liebe nicht so sehr; und schwerlich wird eine Manns-Person der Arbeit gewachsen seyn, die eine Kleopatra und Messalina durchgestanden. Darum hat auch der Mann den Vorteil vor sich, daß der Wille des Weibes ihm unterworfen ist. Doch schadet der Beyschlaf bey Schwangern der Frucht, bey stillenden Müttern der Milch; und schwache

und empfindliche Personen können Ohnmachten, Zükkungen, Blindheit und Schlag davon bekommen; und manche Beispiele sind da, daß schwelgende Priesterinnen der Venus, mitten unter ihrem schändlichen Gewerbe ihren Geist aufgegeben haben.

Wer zu viel physische Liebe hat, der muß nebst den Gründen, die Moral und Medicin dawider haben, eine strenge und rauhe Lebensart füren; und bey einer magern, wässrigten und narungslosen Diät, seinen Leib durch Bewegung und harte Arbeit casteyen. Müssiggang macht den Leib geil; aber Arbeit treibt mit dem Schweiß die steifen Gedanken aus. Er trinke Wasser zum Getränke, kleide sich dünne, schlafe wenig, und unter leichten Bett-Dekken; gebrauche Essig, Salpeter, Campher und kaltes Bad; und meide alle Reizzungen zur Liebe, Wärme, Einsamkeit, Verzärtlung, närende und hizzige Speisen und Getränke, und Mädchen-Umgang. Personen, die schon durch Ausschweiffungen in der Liebe geschwächet sind, müssen sich derselben allmälig entwönen, und nicht auf einmal Basta machen. Sie müssen eine strenge narungslose Diät halten; und ja nicht der Idee folgen, sich durch Wein und kräftige Speisen bald wieder zu stärken. Sie müssen, unter der Aufsicht eines verständigen Arztes, erst gelinde bittere Schleim auflösende Mittel gebrauchen; und allmälich erst durch China, Stahl, und kaltes Bad sich zu stärken suchen.

Kann

Kann man auch zu keusch seyn? Schwerlich werden Nervenschwache und zart organisirte Personen, je von zu grosser Enthaltsamkeit Ungemach, und Krankheit zu erwarten haben; und bey Stärkerern weiß die Natur durchgehends, ohne unser Zutun, Rath, den schädlichen Ueberfluß auszuleeren. Doch können vollblütige und robuste Personen, die zu keusch leben, von den stokkenden Säften allerhand schmerzhafte Spannungen, Geschwülste, Entzündungen, und andere örtliche Krankheiten der Zeugungsteile bekommen. Alte Hagestolze, werden zulezt entweder zum Ehestande eben so untüchtig, als würkliche Eunuchen: oder verfallen nicht selten in eine menschenscheue, schüchterne Melancholie, die nichts als der priesterliche Segen heilen kann. Weiber leiden an Unordnungen ihres Geblütes, weissem Fluß, Bleichsucht, Verhärtungen an mancherlei Teilen; und Scirrhen, Krebse, Melancholie und verliebte Tollheit, sind vorzüglich in Klöstern zu Hause.

Das siebende Kapitel.

Anhang.

§. 59.

Kleidung.

Die mütterliche Natur gab den Tieren einen Pelz, den Vögeln eine Dekke von Federn, und der Muschel ihre Schale, die sie vor Ungemach und den rauhen Einwürkungen der Luft schüzzen sollen; und ihren Liebling, den Menschen allein scheinet sie hierin versäumet zu haben. Allein auch wir haben an unserer Haut genug, und bedürfen keiner fremden Bedekkungen. Wir tragen die empfindlichsten Teile, den Busen, Hals, Gesicht uud Hände ohne Nachteil bloß; und das Kind des armen Mannes gehet über Eiß und Schnee mit naktem Fuß hinweg, ohne an seiner Gesundheit Schaden zu leiden. Ein grosser Teil von den Bewonern der Erde gehet nakkend; und wir würden gleichfals, mit Hülfe der Gewonheit, ein Kleidungs-Stük nach dem andern wegwerffen und einen Teil des Körpers nach dem andern, ohne Nachteil der Gesundheit, entblössen können. Ohne Kleidung würde unsere Haut reiner von dem veralterten Schmuz seyn, der sich izt Jahre lang unter den Kleidern verstekket. Ohne Kleidung würde unsere eigene faule Ausdünstung gleich in die Luft ver-

verfliegen, die wir izt in unserer Kleidung mit uns herumtragen, und von neuem, schärfer als sie war, wieder einsaugen. Kleider schwächen uns durch die warme Atmosphäre, die sie beständig um uns erhalten; ohne Kleider würden wir robuster, frei von Haut-Krankheiten und allen Schwächen seyn, die von unterdrükter Ausdünstung entstehen. Der unmittelbare Zugang einer külen elastischen Luft stärket die ganze Oberfläche unsers Körpers, und unterstüzzet die unter der Haut fortlauffenden Gefässe, die das Blut zum Herzen zurükfüren, in ihrem Geschäfte. Die einsaugenden Gefässe nehmen, unmittelbar aus der Luft, eine der Gesundheit zuträgliche Materie in die Blutmasse auf; beides kann durch eine dikke Kleidung nicht so gut geschehen. Kleider sind Schwämmen gleich, die alle faulen Dünste aus der Luft aufnehmen und sie dem Körper zur Einsaugung darbieten, wenn er gleich schon aus der verdorbnen Atmosphäre weg ist. Kleider sind die Hauptfortpflanzungs-Ursachen ansteckender Seuchen; an ihnen hänget sich das Gift an, sie bewaren es lange, und tragen Krässe, Schwindsucht, Pest und Faulfieber von einem Menschen zum andern über. Endlich befördern die Kleider die Wollust und Unzucht. Die Haupt-Schönheiten des Weibes sind verstekt, und würden weniger Würkung auf uns thun, wenn wir von Jugend auf mit ihnen bekannt wären. Verborgene Schönheiten erwekken einen unwiderstehlichen Trieb sie kennen zu lernen, und reizzen vom Gesicht zum

Gefül, vom Gefül zum Genuß. Oft bringet ein verstolner Blik des jungfräulichen Busens den kalten Jüngling, der im Begrif war, den eingepflanzten Trieb zur Liebe zu verläugnen, zum Gehorsam gegen die Gesezze der Menschheit zurük.

Doch sind wir izt seit so vielen Generationen zur Kleidung gewöhnet, entnervt, verzärtelt, und so weit unter unsere originelle Stärke herabgesunken, daß uns Kleider zur Bedekkung unserer Blösse notwendig geworden. Und so solten alle Kleider zur Erwärmung und Bedekkung des Körpers auf eine Art eingerichtet seyn, wie sie der Gesundheit am wenigsten nachteilich sind. Allein wie wenig harmoniren unsere Kleider mit diesem Endzwek. Unser Parisischer Rok bedekket nur den Rükken, unsere Weste läßt die Brust bloß um dem Busenstrich Plaz zu machen, und durch ihre Knopflöcher würket die Kälte auf den Unterleib, der doch die meiste Wärme nötig hat. Wer konte vor wenig Jahren sich träumen lassen, daß das schöne Geschlecht sich kleidete um sich zu bedekken, als ihr Habit gegen die Mitte, bis zum Feigenblatt ihrer Stamm-Mutter, zusammen schrumpfte; und oben der Busen, so wie unten das Strumpf-Band, immer mehr zum Vorschein kam. Wie wenig sind unsere Kleider den Gesezzen der Gesundheit angemessen! Sie sind die erste Tortur, die uns bewillkommt, wenn wir das Tages-Licht erblikken; man bindet uns

an Händen und Füssen, beraubet uns des frei-
en Gebrauchs aller unserer Glieder, und ma-
chet uns, zur Gegenwehr bey dem geringsten
Ungemach, unfähig. Wenn wir erwachsen sind,
belasten wir den Kopf mit einer Tracht falscher
Haare, klemmen ihn in fest geschnallte Perü-
quen und enge Weiber-Hauben ein, die allen
Umlauf des Bluts in seine äussern Teile hem-
men. Den Rumpf kerkern wir in eine Schnür-
brust ein, oder in einen Rok, der enger als
die Haut ist. Den Hals umgeben wir mit ei-
nem Strik; Arme, Hüfte und Knie mit Rie-
men. Vom Kopf bis zur Fuß-Sole nehmen
unsere Kleider uns unsere Gesundheit, und die
Freiheit unsere Glieder nach Willkür zu gebrau-
chen. Demohnerachtet hat der Arzt bey der
Kleider-Mode keine Stimme mit, die doch
ganz in sein Gebiet gehöret; sondern ganz Deutsch-
land lässet sich hierin von der Laune Parisischer
Puzmacherinnen despotisch beherrschen. Seit-
dem unsere persönlichen Verdienste abnehmen,
müssen Kleider uns zu Leuten machen. Die
Schneider-Tafel ist die Werkstäte, wo Ver-
dienste, Tugend und Vernunft wachsen; wo
angebetete Männer durch den Stich einer Na-
del hervorkommen, und wo Excellenzen, Hoch-
würden, gnädige Herren, und schmachtende
Stuzzer die Entwikkelung ihres Wesens her er-
warten. Unser Frauen-Zimmer ist gleich einem
gärenden Teige, das bald in die Länge, bald
in die Breite aufschwillet, bald hinten bald vor-
ne Auswüchse bekömmt; je nachdem es einer

 fran-

französischen Mode-Händlerin gefällt. Gleich den Schnekken, stekken sie bald ihre Hörner ein, bald aus, ihre Kopfzeuge und Absäzze machen sie bald zu Pigmäen, bald zu Colossen; daß am Abend die Hälfte von ihnen vor dem Bette stehen bleibet. Sie lieben die Schönheit, und suchen diese in den Kleidern, die doch allein eine Tochter der Gesundheit ist und mit verloren gehet, wenn die Gesundheit durch die Mode verschleudert ist. Gesundheit giebt den Wangen Rosenfarbe, dem Auge Glanz und Feuer, und dem Atem balsamischen Wolgeruch. Die meisten Landmädchen, denen der Quell Spiegel und Schminke ist, sind schöner als das welke Stadtmädchen, das unter der Tyranney der Mode groß geworden.

Gesunde Kleider müssen allenthalben lokker anliegen, keinen Teil des Körpers drükken und klemmen, noch den Bewegungen und Biegungen der Gelenke, und dem freien Gebrauch der Gliedmassen auf keine Weise hinderlich seyn. Alle Binden, Gürtel, Riemen, enge lederne Hosen, Schnürbrüste, Kinder-Windeln, und überhaupt jedes enge Kleidungs-Stük hemmet den gleichförmigen Umlauf des Bluts, dränget es von der Oberfläche des Körpers zu den innern Teilen hin, häufet es in diesem oder jenem Teile an, hindert den gesunden und graden Wachstum unserer Glieder, und schwächet die Kraft und Stärke unserer Muskeln. Darum müssen vorzüglich Kinder, Vollblütige und schwan-

schwangere Personen, lokkere Kleider tragen. Unsere Muskeln liegen, wenn sie in Ruhe sind, geschmeidig zwischen Haut und Knochen neben einander. Aber bey jeder Bewegung schwillt der dazu erforderliche Muskel an, wird hart und erhebt sich, und zersprenget bey starken Anstrengungen das enge Kleidungs-Stük. Wird er lange und so enge eingeklemmet, daß er den Widerstand nicht überwinden kann: so wird er schwach und ohnmächtig. Das Frauenzimmer, das lange und enge geschnürt ist, sinket, wie ein Taschen-Messer, ohne Schnürbrust zusammen; weil die kraftlosen Rükken-Muskeln nicht im Stande sind, die Säule der Wirbel-Beine aufrecht zu erhalten.

Diejenigen Stoffe sind zur Verfertigung unserer Kleider am gesündesten, die die Ausdünstung unsers Körpers am leichtesten durchlassen, und die faulen Dünste der Atmosphäre und andere anstekkende Krankheits-Materien am wenigsten aufnehmen, und am kürzesten bey sich behalten. Von der Beschaffenheit sind Seide und Leinwand. Leder hält die Transpirations-Materie zurük, und Wolle nimt leicht alle um uns schwebende Dünste auf, und beherberget sie lange. Eine Krankheits-Materie kann sich lange in der Wolle verstekken, und noch Jahre lang nachher ihren Schaden ausüben; wenn sie durch die Wärme des neuen Besizzers von neuem entwikkelt und eingesogen wird. Schwindsucht, Podagra, Gicht, Faul- und Flek-Fie-

der, Blattern, Masern, Ruhr und Krätze pflanzen sich auf solche Art fort. Alle Kleidungs-Stükke und Betten von solchen Personen müssen gewaschen, geklopfet, gesonnet und geräuchert werden, und lange liegen, ehe sie wieder gebrauchet werden.

Eine gesunde Kleidung muß **nicht zu warm** seyn. Unsere Kleider haben keine eigentümliche Wärme, sondern erwärmen uns dadurch, daß sie unsre ausdampfende Wärme an unserm Körper zurük halten. Allein mit der bleibet zu gleich unsere faule Transpiration zurük, und unsere Muskeln erschlaffen in dem beständigen feuchten und corrupten Bade. Warme Kleider schwächen Muskeln und Nerven; und ziehen uns Schnuppen, Gicht und Flüsse zu. Der Weichling muß sein bischen Lebens-Feuer unter einer Menge Kleider auffangen, und frieret doch; der robuste Mann hat Ueberfluß daran, er bleibet warm ohne Kleider; weil sich durch den tätigern Umtrieb seines dlichten Bluts ein grösserer Vorrat von Lebens-Wärme entbindet. Die künstliche Wärme entkräftet immer mehr; und Nerven-Krankheiten findet man am meisten im Pelz verstekket. Gesunde Kleider müssen **allenthalben am ganzen Körper gleich warm** seyn. Ungleiche Wärme des Körpers machet ungleiche Circulation, ungleiche Ernärung und Blut-Anhäuffungen in dem mehr erwärmten Teil. Den Kopf müssen wir nicht in eine Bären-Müzze, den Rumpf in eine Pelz-Weste klei-

kleiden, und an den Füssen papiernen Schuh und seidnen Strumpf tragen. Wenn es warm ist: so soll unsere Kleidung küle; und warm seyn, wenn die Luft kalt ist. Wir müssen unsere Kleider nach der Witterung, und nicht nach dem Kalender wechseln. Ueberhaupt genommen, haben wir in unserm kalten nördlichen Ostfriesland wärmere Kleidung nötig, als die südlichern Völker; und würden Fremdlinge in unserm eignen Vaterlande seyn, wenn wir, wie sie, in einem leichten, luftigen Gewande herum hüpften. Im Früling leget man die Winter-Kleider spät ab, und wechselt sie nicht gleich beim ersten warmen Blik der Sonne; damit uns die zurükkehrende Kälte nicht unbewafnet findet. Im Herbst ziehet man sie frühe wieder an. Seine Krankheiten haben keine Macht an uns, wenn er uns, in warme Kleidung verwaret antrift.

In den Kleidern sollen wir rein seyn. Allein dazu ist nicht genug, auf der Aussenseite galant und sauber seyn, und auf der Haut einen Schmuz tragen, der alle Geburts-Tage mit uns gefeiret hat. Im Sommer muß man täglich den Rok wechseln, und den des vorigen Tages an der Sonne hängen und ausklopfen. Sommer und Winter wechselt man Morgen und Abend das Hembd, das zunächst unsere Ausdünstungen aufnimt. Ausser der Reinlichkeit hat dis noch den Vorteil, daß man die Haut zur Luft gewönet; und vom Wechseln des Hembdes im Sommer, wenn dasselbe durchschwizt

ist,

ist, in Krankheiten und im Wochen-Bette keine Catarrhe und andere gefärliche Folgen zu befürchten hat. Im Sommer muß man um den andern Tag, und im Winter wenigstens zweimal die Woche, ein frisch gewaschen Hembd anziehen.

Die Füsse muß man **warm**, und den **Kopf kalt** kleiden. In den Füssen sind Pulsation, Umtrieb der Säfte, Leben und Wärme nicht so stark, als in andern Teilen des Körpers; weil sie vom Herzen am weitesten entfernet sind. Das Blut gehet träger zu denselben hin, und steiget von da gegen seine eigene Schwere langsamer zum Herzen herauf. Sind die Füsse kalt: so stokket der Blut-Umlauf in ihnen; sind sie warm, so ist der ganze Körper warm. Bey Fuß-Kälte entstehen Congestionen nach andern Teilen, und durch die Mitleidenschaft der Nerven: Koliken, Durchfälle, böse Hälse, ausgeschlagene Köpfe, Kopfschmerz, Schwindel, Taubheit, Blutspukken und allerhand andere Brust-Krankheiten. Vorzüglich schadet ihnen Wasser-Kälte, die auf einmal alle Transpiration hemmet, und weit schlimmer ist, als ein trokner Frost. Wenn sie naß geworden, muß man gleich trokkene Strümpfe anziehen, die Füsse abreiben, im Regen Stiefeln tragen, und nie mit blossen Füssen auf kalte und nasse Fliesen treten. Doch müssen Personen, die mit allerhand Krankheiten von Fuß-Kälte geplaget sind, ihre Füsse ja nicht verzärteln, sie mit vie-

len

len wollenen Strümpfen und Pelz-Stiefeln kleiden, oder immer auf Feuerkiken und Camin-Platen braten. Die übertriebene Wärme erschlaffet die Füsse noch mehr, und lokket den Schweiß heraus; und die Transpiration kann alsdenn desto leichter unterdrükket werden. Die Füsse werden gegen alle Kälte empfindlicher, und die Alternative zwischen Kälte und Wärme wird desto grösser, je wärmer sie gehalten werden. Durch die Präservation rennen solche Personen eben in das Uebel herein, das sie dadurch zu vermeiden suchen; und werden desto mehr mit Krankheiten von Fuß-Kälte heimgesuchet, je mehr sie ihre Sorgfalt verdoppeln. Sie müssen ihre Füsse nie auf Feuerkiken und heisse Platen sezzen, des Nachts keine Wärm-Flasche an die Füsse legen; im Sommer ein und im Winter zwei Paar baumwollene oder wollene Strümpfe, und die mit Leder oder Kork gesohlte Schuhe oder Stiefeln tragen. Sind sie ihnen naß, so troknen und reiben sie dieselben bald ab; sind sie kalt geworden: so gehen sie so lange spazzieren, bis sie durch die Bewegung wieder warm werden. Sie müssen ihre Füsse oft mit wollenen Tüchern reiben, und sich mit Vorsicht allmälich an tägliche kalte Fuß-Bäder gewönen.

Der Kopf, der die Quelle des Lebens aller Bewegungen und Empfindungen ist, brauchet wenig Bedekkung. Die Natur hat ihn mit Haaren, einer dikken Haut, und einer festen knö-

cher-

chernen Kapsel genugsam verwaret. Die geschornen Mönchs-Köpfe trozzen, mit Gewinn ihrer Gesundheit, aller rauhen Witterung. Kälte stärket das Haupt, seine Haut und Muskeln, machet die Hirnschale hart und fest, und jaget alle Dünste, die sich dahin sammlen wollen, von dannen. Zu warme Bedekkungen des Haupts, dikke Perüquen, Pelz- und Pudel-Müzzen schmelzen das Gehirn hinweg, machen den Kopf gegen den Wechsel der Luft zu empfindlich, und lokken die Säfte und mit ihnen allerhand Schärfe dahin; daher: schwache und triefende Augen, Kopfschmerz, halbseitiges Kopfweh, Schwindel, Disposition zum Schlag, und allerhand andere Flüsse des Hauptes, die um so viel gefärlicher werden können, als sie der Quelle der Nerven nahe sind. Personen, die an diesen Krankheiten leiden, müssen den Kopf küle halten, dünne bedekken, mit kaltem Wasser allmälich waschen, unter der Pumpe baden und mit Schnee reiben. Allein gewöniglich vermehren sie die Wärme des Hauptes, wie ihre Maladie zunimt; und hüllen dasselbe immer wärmer in Perüquen, wollenen Kappen und Kräuter-Hauben ein, je kränker sie werden.

Die **Pelz- und Pudel-Müzzen**, und die dikken **Perüquen** leiten die Säfte zum Kopfe, und sind ungesund für alle, die zu Zan- und Kopfschmerz, bösen Augen, und zum Schlage geneigt sind; Perüquen, die zu fest angeschnallet sind, hemmen den Umlauf des Bluts in die äussern

äussern Haut-Gefässe des Kopfs. Eine kale Glazze mag eine Perüque tragen, die nicht zu warm, nicht zu fest geschnallt, und von gesunden Haaren verfertiget ist. Die **Polster, Wülste**, und schwere **Trachten** falscher **Haare** bey den Dames-Frisuren, erhizzen das Haupt zu sehr und verkälten es desto leichter, wenn sie des Abends abgenommen werden. Die Balg-Geschwülste am Kopfe hat man seit der Zeit häufiger bemerket, daß Manns- und Frauens-Personen Haar-Nadeln tragen, die des Nachts leicht Drüsen und Gefäße verlezzen, und zur Entstehung dieser Geschwülste Gelegenheit geben können. Die dreiekkigte Figur des **Manns-Huts** hat nicht den geringsten vernünftigen Grund für sich, rund schüzzet er das Haupt gegen Regen und Sonnenschein; schwarz erhizt er, und schwer drükket er dasselbe. Der medicinische Hut muß **rund**, **leicht** und **weiß** seyn. Im brennenden Sonnen-Schein darf man nicht ohne Hut gehen, weil man ungewonte Sonnenstiche, und tödtliche Hirnwut davon zu bekommen Gefahr läufft.

Die **Schminke** würkt, wenn sie gleich aus unschädlichen Mitteln bestehet, wie ein Firniß, der einen so beträchtlichen Teil des Körpers überziehet, und an demselben alle Transpiration unterdrükket. Die gehemmte Ausdünstung fällt auf die Zäne, Augen, Ohren; machet daselbst Flüsse und Schmerzen, brilliantiret die Haut mit allerhand Sorten von Finnen, und schrum-

schrumpfet sie zusammen; so daß Mädchen in ihren besten Jahren, schon so runzlicht wie ihre Großmütter aussehen. Höchst schädlich sind die Schminken, die aus Quecksilber und allerhand Blei-Kalken verfertiget werden. Personen, die mit diesen stygischen Salben Gesicht, Busen und Aerme lakkiren, verderben ihre Haut, und bekommen schwürige und triefende Augen von der Schärfe desselben. Der gemeine Mann wäschet sich mit Genefer, ungarischem Wasser, und andern geistigen Dingen, die die Haut, vermöge ihrer zusammen ziehenden Kraft, gärben, hart und lederartig machen, die Ausdünstung hemmen, und das Gesicht in der Blüte der Jahre runzlicht machen.

Die engen Hals-Binden sind höchst ungesunde Kleidungs-Stükke; nichts ist widersinniger, als den edlen Teil, der alle Verbindungs-Kanäle zwischen Kopf und Rumpf enthält, den Hals, geflissentlich mit einem Strik zusammen zu schnüren. Viele halten es so gar für schön, rote und starre Augen und ein von Blut strozzendes Gesicht, wie ein strangulirter Bassa, zu haben. Der Druk der engen Hals-Binden würket weniger auf die tief liegenden Pulsadern, die das Blut zum Kopf hinauf füren; aber desto mehr auf die schlaffen und seichter liegenden Gefässe, die das Blut vom Gehirn zurükfüren. Die strozzenden Blut-Behälter des Gehirns, die sich nicht gehörig ausleeren können, dehnen sich aus, erweitern sich,

ver-

verlieren ihre Spannkraft, und erzeugen eine Geneigtheit zu roten Augen, Schwindel, Kopfschmerz und Schlagflüssen. Vorzüglich müssen sich alle, die viele geistige Getränke trinken, die in der Hizze oder mit vorüber gebüktem Kopfe arbeiten, die singen, Blas-Instrumente spielen, die vollblütig sind, einen dikken Kopf und kurzen Hals, oder Schwindel, Kopfschmerz, Sausen und Brausen vor den Ohren haben, und zum Schlage geneigt sind, für enge Hals-Binden hüten. Tücher sind besser, als Binden mit Schlösser, die sich nicht erweitern können, wenn der Hals von einer Erhizzung des Körpers anschwillet. Man muß also alle Hals-Binden, Hembd-Kragen, Riemen und Gürtel abschaffen, oder sie ganz lokker anlegen. Die Hals-Bänder der Damen, die von Haaren unbekannter Personen verfertiget sind, haben Geschwüre am Halse und verdächtige Blattern hervorgebracht.

Die **Schnür-Brust** hat weder als Kleidungs-Stük, noch als Verschönerungs-Mittel des Körpers, irgend einen vernünftigen Grund für sich. Die Dünne der Taille hat ihre Proportion und Gränze, und höret auf warhaftig schön zu seyn, wenn das Ebenmaaß auf die eine oder andere Seite überschritten wird. Ein Frauenzimmer, das in der Mitte wie eine Wespe zusammen gezogen ist, beleidiget das Auge und quälet die Imagination. Die Schnür-Brust und die Brusthöle sind beides kegelförmige Fi-

 guren,

guren, aber die Brusthöle hat ihre Grundfläche unten und die Schnür-Brust oben. Eben da, wo die Brusthöle am weitesten ist, wo sie die stärkste und freieste Bewegung haben muß, in der Gegend der falschen Rippen, presset die Schnür-Brust sie am stärksten zusammen. Der schwellende Busen des eingeschnürten Mädchens kömmt daher, daß die untersten Rippen durch die Schnür-Brust figiret, und allein mit den obern Rippen und dem Zwerg-Fell Atem holen muß; ihre Rosen auf den Wangen entstehen von Blut-Anhäuffungen im Kopf, weil ihr Lungen-Behält verenget ist, und sie nicht Raum genug haben, ihren gehörigen Anteil Blut aufzunehmen. Bey jeder Ursach, die das Blut in Wallung bringet und sein Velum ausdehnet, bey geistigen Geträнken, starken Bewegungen und Erhizzungen, entstehen leicht starre Augen, rote Gesichts-Farbe, Beängstigungen, Herzklopfen; weil die Schnür-Brust dem ausgedehnten Körper nicht nachgiebet, dem wallenden Blutstrom sein Bette verengert und seine Kanäle verschliesset. Dann verlieren die Lungen leicht einmal das Gleichgewicht, das Blut bricht durch, es entstehen Blutspukken, Schwindsucht, Engbrüstigkeit und auszerende Krankheiten, die die schönsten Mädchen im Früling ihres Lebens wegraffen. In den Kinder-Jahren schadet die Schnür-Brust am meisten; wo das ganze Knochen-Gebäude noch weich, wächsern und knorplicht ist, jedem Drukke weicht, jede Biegung annimt, und sich allmälich in dieser widerna-

türe-

türlichen Richtung verhärtet. Sie hindert, daß der Brustknochen sich nicht genug empor heben, und seine natürliche Wölbung annehmen kann. Daher siehet man izt so viele Frauenzimmer mit flachen eingedrükten Brüsten, denen die Perpendikel von der Nase zur Erde nie anders als durch die freie Luft fällt. Eine breite, räumliche und gebogene Brust, ist ein Merkmal einer festen und dauerhaften Gesundheit. Man kann sie Kindern dadurch verschaffen, daß man sie gewönet, den Kopf gerade und die Schultern rükwärts zu tragen. Die Schulter-Blätter, vorzüglich das rechte, die sich auf der hintern Fläche der Brusthöle bewegen, werden von dem unnachgiebigem Druk der Schnür-Brust zu allerhand widernatürlichen Gestalten gekrümmet. Sie hindert den Wachstum der Rükkenmuskeln, und schwächet sie durch den beständigen Druk; daß sie nachher für sich allein nicht mehr im Stande sind, den Rükken gerade und die Säule der Wirbelbeine aufrecht zu halten Eng geschnürte Frauenzimmer fallen beim Entkleiden, wie ein Taschen-Messer zusammen; und ihr kraftloser Rükgrad nimt bald diese bald jene widernatürliche Krümmung, Pukkel und Hökker an. Die Schnür-Brust hat gewiß mehr Pukkel gemachet, als geheilet. Eben so schädlich ist sie dem Wachstum der Brüste. Daher findet man so selten unter geschnürten Frauenzimmern, einen vollen Busen mehr; sie sind alle natürliche Amazonen, deren Ober-Leib kein Unterscheidungs-Zeichen beider Geschlechter

 mehr

mehr hat. Sie hindert die Verlängerung der Brustwarzen, verstopfet ihre Oeffnungen, presset die Milchgänge zusammen, und giebt zu Knoten, Verhärtungen, und krebshaften Brüsten Gelegenheit. Geschnürten Personen felet es an Milch, wenn sie Mütter werden; oder sie bekommen wunde, schwürige, und geborstene Warzen, und mancherlei Entzündungen und Geschwülste der Brüste. Auf die Eingeweide des Unterleibes äussert dieselbe den nachteilichsten Druk. In der Gegend der falschen Rippen, wo Leber, Pancreas, Magen, Milz liegen, drükket sie am stärksten, hindert die wurmförmige Bewegung der Gedärme, die Absonderung der Galle und Magen-Säfte, den Umlauf des Bluts im Unterleibe. Daher: Krämpfe, Unverdaulichkeit, Unreinigkeiten im Magen und den Gedärmen, Verstopfungen der Eingeweide, Mutterbeschwerden, Hypochondrie, verhärtete Lebern, Trommel- und Wassersucht und allerlei Congestionen, Hämorrhoiden, weisser Fluß, zu starkes Geblüt, Mißgebären. Schnür-Brüste machen das obere Bekken zu enge, das untere zu weit, verengern die Bauchhöle, daß sie bey der Schwangerschaft nicht Raum genug zur Entwikkelung der Frucht hat, und lämen die Bauch-Muskeln, daß sie bey der Geburt ihre gehörige Arbeit nicht thun können. Von Schnür-Brüsten, die unter der Schwangerschaft getragen, hat man mißgestalte Kinder gesehen, die am Kopfe deutliche Merkmale des Druks der Planchette hatten. Schnür-Brüste, die über die

Brust weit sind, grosse und geräumige Arm-Löcher und weite Ausschnitte über die Hüften haben, und nicht enge zugeschnüret werden: sind wol der Form nach die unschädlichsten. In Absicht der Materie, müssen sie weich und biegsam, ohne Eisen und Planchetten seyn; und entweder aus schlankem und wenigem Fischbein, Bindfäden und Darmsaiten, oder am besten aus weichem Filz, verfertiget werden. Die Schnür-Brüste der Engländerinnen bestehen aus einem leichten Corsette, die die schlanken Hüften nachlässig umgiebt, vorne mit einem Brust-Stük versehen ist, das nur an dem Busen, den es empor hebet, hervorraget, und oben durch ein Band, das über die Achseln hinschwimmt, zusammen gehalten wird.

Die sittliche Zulässigkeit, daß Mädchen den Busen bloß tragen, und frei sehen lassen wie sie Atem schöpfen, gehöret nicht hieher. Allein, die Diätetik hat nichts dawider; weil wir empfindlichere Teile der Luft aussezzen, und es der Gesundheit keinesweges schadet, wenn Kinder von Jugend auf daran gewönet sind. Dazu hat es noch den Vorteil, daß Mädchen, die ihren Busen zur Luft gewönet haben, hernach beim Stillen der Kinder weniger Gefar lauffen, vom Entblössen der Brüste: Entzündungen, Geschwülste, und Fieber zu bekommen, als solche, die ihn bis zur Geburt immer in einem warmen Bade verwaret haben. Allein der Busen muß entweder immer bedekt, oder immer bloß ge-

tragen werden. Einige kleinstädtsche Schönen entfalten nur an Galla-Tägen ihre Reizze, wenn das Wetter oft kalt und unfreundlich ist; und können durch diese Eitelkeit sich die gefärlichsten Folgen zuziehen.

Die **Weiber-Rökke**, sind eines der elendesten Kleidungs-Stükke. Sie lassen den Körper über die Hälfte nakkend, und der külen Luft vom Nabel bis zur Fußsole freien Zugang. Ein Viertel des Zeuges, würde die untern Teile mehr erwärmen, wenn es besser eingerichtet wäre. Sind sie bis zu einem halben Zentner schwer, so machen sie gerne Hüneraugen auf den Hüftbeinen. Bey Schwangern träget der dikke Bauch sie allein, und die Gebärmutter kann davon eine schiefe Richtung nach hinten bekommen. Bouvanten haben, ausser der abentheuerlichen Gestalt, die sie dem Körper geben, noch den Nachteil, daß sie das ganze Gewicht der Rökke auf den beiden Seiten tragen. Unsere Land-Weiber haben die Tollheit, diese Windsucht der Vornehmen mit lauter über einander gehängten Rökken nachzuäffen; und haben einen Tuchladen nötig, um ihre Schenkel zu kleiden.

Die Beinkleider der Manns-Personen müssen vom Brustlaz getragen werden. Ein enger breiter Gurt drükket die Eingeweide, die darunter liegen, und die Gefässe die übers Schaambein weglauffen, zusammen.

Enge

Enge Schuhe machen Hüneraugen. Die hohen Absäzze der Frauenzimmer-Schuhe, verrükken den Schwerpunct des Körpers, machen den Tritt unsicher, biegen den Leib vorwärts, und spannen die Bauchmuskeln an; welches vorzüglich in der Schwangerschaft schädlich ist. Die Fußsole änelt einer schräg liegenden Fläche, an dessen Spizze der ganze Körper ruhet, dessen Schwere die Fußzähen in den engen Spizzen der Schuhe einkeilet, und mit Hüneraugen versiehet. Das Fuß-Gelenke bieget sich in der Jugend, wenn die Sehnen und Gelenk-Bänder noch schlaff sind, nach innen durch, machet dikke Enkeln und der Fuß wächset schief.

Pelzwerk wärmet stark und hält die Kälte am besten von unserm Körper ab. Darum haben die nördlichen Länder Pelz, und die wärmeren Climate den Seidenwurm. Doch muß der Pelz nur in äusserster Not, in strenger Kälte, worin man ruhet, auf Post-Wägen, in kalten Stuben, auf kurzen Gängen gebrauchet werden. Kleidet man sich immer und ohne Not in Pelz, so verzärtelt und schwächet man sich, machet den Körper schwammigt, überspannet die Empfindlichkeit der Nerven, und genießt den heilsamen Einfluß der Kälte auf unsere Gesundheit nicht. Nerven-Krankheiten schleichen im Pelze umher. Der verwönte Körper bekömmt nachher von jedem külen Lüftchen rheumatische Zufälle; daß man so gar Pelzwerk catarrhalisch, flüssig und gichtisch genannt hat. Die gewönlichen

lichen Pelze erwärmen den Körper ungleichförmig, und bedekken nur einen Teil desselben. Brust und Bauch stekken in einem Schwiz-Kasten, und die Füsse frieren, die doch der stärksten Wärme bedürfen. Personen, die sich in der Kälte bewegen wollen, müssen keinen Pelz anziehen, der sie erhizzet und einen ermattenden Schweiß hervorlokket. Hat man sich erhizzet und ist schwizzend, so hüllet man sich lieber in einen dikken Mantel, als in einen Pelz; unter dem man leichter Flüsse und Gliederreissen bekömmt.

§. 60.

Vom Waschen und Baden.

Mit der Ausdünstung verlieren wir eine klebrichte ölichte Feuchtigkeit, die aus den Fett-Drüsen der Haut ausschwizzet und nicht völlig in die Luft übergehet, sondern den zähesten Teil auf der Haut zurüklässt. Hierin sezzen sich Staub, scharfer Schweiß, und allerhand Unreinigkeiten aus den Kleidern und andern Dingen, die uns umgeben, ab, und erzeugen auf der Haut einen fettigen Kleien artigen Schurf und eine Borke, die so zähe ist, daß sie alle Ausdünstung unterdrükket. Besonders leicht bekommen Leute, die stark arbeiten und viel schwizzen, die unreine Gewerbe treiben: Mauerleute, Schneider, Müller, Wollen-Arbeiter, Tuchscheerer diese Rinde über die Haut. Wer

sich

sich hiervon nicht reiniget, und die dadurch unterdrükte Ausdünstung wieder herzustellen suchet, bekömmt: unreine und scharfe Säfte, allerhand Haut-Ausschläge, Finnen, Hirsekörner, Leberflekke, schabigte gelbe Haut, Krätze, Aussaz, triessende Flüsse der Augen und Nase. Ja man hat bemerket, daß Handwerker, die mit scharfen, nassen und unreinen Dingen umgehen, vorzüglich zur Wollust geneigt sind.

Reinlichkeit ist also ein notwendiges Bedingniß zur Gesundheit. Und hiezu ist die sittliche nicht allein hinreichend. Man kann von aussen stuzzermässig gepuzzet seyn, und auf der Haut einen Diogenischen Schmuz tragen, der seit den Windeln nicht abgewaschen ist; den Kopf mit Lavendel parfümiren, und unter den Achseln wie Salmiakgeist riechen; daß man Todte damit erwekken kann. Man muß den ganzen Körper und die Haut reinigen, sich häuffig waschen und baden. Unsere Vorfaren badeten sich in offenen Flüssen, alle alte Völker: Egypter, Griechen, und Römer hatten die kostbarsten öffentlichen und besondern Bad-Häuser; und den Juden lag es, als ein Stük des Gottesdienstes ob, sich häuffig zu waschen und zu baden.

Man wäschet sich mit dem wolfeilen und allenthalben gegenwärtigen Reinigungs-Mittel, mit **Wasser**; und brauchet Seiffe dazu, wenn

bis nicht genug abnimmt, der Schmuz stark ist und fest anklebet. Man wäschet sich mit kaltem Wasser, welches die schönste und glatteste Haut giebt. Warmes Wasser lokket die Schärffen an, und machet die Haut finnig und schabicht. Täglich muß man sich ein paarmal Hände und Gesicht waschen, alle Abend ein Fußbad und alle Woche ein ganzes Bad nehmen; um den ölichten Schmier, Staub, Schweiß und Schurf von dem ganzen Körper abzuwaschen. Man kann sich in einer Bad-Wanne nakkend hinstellen, sich den Körper begiessen und mit grossen Schwämmen abwaschen lassen, sich dann trokneu und mit weichen Tüchern die Haut tüchtig abreiben lassen. Besser ist, sich des Winters in einer Bad-Wanne, und des Sommers in leichten, reinen und fliessenden Strömen zu baden.

Das kalte Bad reiniget die ganze Oberfläche des Körpers von seinem Schmuz, vermehret durch den Druk und die Kälte des Wassers, die Kraft des matten Herzens, spannet die festen Teile, stärket die erschlafften Gefässe, und machet das Blut dichter und ölichter. Der erschütternde Schauer der Kälte löset in den feinen Kanälen die Stokkungen auf, stärket und belebet die Nerven, und heilet die izt so häuffigen Krankheiten, die aus überspannter Empfindlichkeit des Nervensystems entstehen. Nach dem Bade gehet der Blut-Umlauf munterer fort, alle Aus- und Absonderungs-Orga-

ne

ne sind tätiger, und die gestärkten Haut-Gefässe transpiriren lebhafter. Allen Krankheiten, die von unterdrükter Ausdünstung entstehen: Flüsse, Schnuppen, Gicht, Zanweh, böse Hälse beuget das kalte Bad vor, oder heilet sie. Kalt gebadete Kinder sind frei von der Gefar der englischen Seuche. Das kalte Bad machet einen guten Appetit, lebhafte Ausdünstung, und einen gesunden Schlaf. Ich berufe mich auf das Zeugniß eines jeden, der sich bey schwüler und drükkender Hizze badet, mit welcher belebenden Kraft die Kälte des Wassers auf einmal die Sehnen und Fasern des erschlafften Triebwerks wieder aufspannet, und die sinkenden Kräfte der Natur wieder von neuem erwekket. Kraftvoll steiget der Ermattete aus dem Wasser hervor.

Man muß sich allmälich zum Bade gewönen; sich erst Kopf, Brust und Rükken dann und wann mit einem Schwamm waschen, die ersten Bäder warm machen und allmälich zu kältern übergehen. Vor dem Bade muß man erst die Stirne, Brust und Achselgruben naß machen, und dann, wie die Engländer, mit dem Kopf zuerst ins Wasser faren. Im Bade bleibet man nur kurze Zeit; zehn, höchstens funfzehn Minuten. Nach dem Bade troknet und reibet man sich wol ab, ziehet sich geschwinde an, und wenn man schaudrigt ist: so spazzieret man so lange, bis man wieder warm ist; oder leget sich in ein warmes Bette, und trin-

ket eine Tasse Thee. Nach dem Bade muß man sich nicht wieder stark bewegen; damit man nicht so heiß, als man ausgegangen, wieder zu Hause kömmt. Nach starker Bewegung, mit erhizztem Körper und wallendem Blute muß man nicht ins Bad steigen; nicht gleich nach Tisch, wenn der Magen und die Gedärme voll Speisen sind. Zwischen Mittag und Abend, wo das Wasser am wärmsten ist, ist eine gute Bade-Zeit. Des Morgens muß man erst eine Stunde nach dem Aufstehen, wenn die Bett-Wärme verflogen ist, baden; und nicht gleich aus dem Bette, wenn die Haut-Gefässe noch weit geöfnet und die Transpiration lebhaft ist, ins Bad faren. Ungewonte, die ein empfindliches Nervensystem haben, müssen des Morgens, wenn die Kälte unserer Haut am empfindlichsten ist, nicht baden; weil sie leicht Schnuppen und Catarrhal-Fieber davon bekommen. Personen, die zu Blut-Anhäufungen in dem Kopf und der Brust, zu Kopfschmerz, Nasenbluten, Blutspukken, Entzündungen und Pleuresien geneigt sind; die einen unreinen Magen, angefressene Lungen, verstopfte Eingeweide, Geschwüre der Leber, der Milz, Nieren und anderer Eingeweide haben, müssen nicht baden.

Die warmen Dampf-Fuß-halb und ganzen Bäder, sind mehr der Anordnung des Arztes unterworfen. Sie haben eine ableitende, anfeuchtende, einwikkelnde, schweißtreibende und geschmeidig machende Kraft; und sind für Personen,

sonen, die an scharfen Säften, Krämpfen, Spannungen, Trokkenheit und Steifigkeit der festen Teile leiden, gut. Von alten Personen sagt man, daß sie wieder jung dadurch werden.

§. 61.

Reinlichkeit des Kopfs, der Augen, Ohren, Nase, Zäne.

Jeder Mensch muß alle Morgen seinen Kopf kämmen, und wer eine Perüque oder abgeschnittene Haare träget, kann ihn täglich mit kaltem Wasser waschen, mit Schnee reiben, troknen und bürsten lassen. Gepuderte und frisirte Köpfe müssen sich wenigstens wöchentlich ein paarmal die Haare auskämmen, und mit eingeriebnem Puder und einem engen Kamm reinigen lassen; damit die Borke von Schweiß, Puder und Schmier, die die ganze Haut bedekket, herunter kömmt.

Mangel an gehöriger Reinlichkeit des Haupts, ist allein vermögend: Schwindel, Kopfschmerzen, Augen-Entzündung, Flüsse und andere Krankheiten des Kopfs hervorzubringen.

Das Auge ist das edelste Sinn-Werkzeug unsers Körpers; und verdienet um desto mehr alle Sorgfalt seiner Erhaltung. Häuffige Veränderungen und Abwechselungen der Gegenstände

de erquikken dasselbe, das im Gegenteil ermüdet, wenn es lange auf Einen und einen kleinen Gegenstand gerichtet wird. Dis ist zum Beispiel bey microskopischen Betrachtungen, Miniatur-Malern und Medailleurs der Fall. Genaue Betrachtungen kleiner glänzender Gegenstände, Schnee, brennender weisser Sand, Wassertropfen worin die Sonne scheinet, Gebrauch der Gläser, die austroknende Hizze des Kaminfeuers, Liebe, Wein, hizzige Gewürze, viele Fleisch-Speisen schwächen das Gesicht. Das künstliche Licht der Lampe ist nachteilicher als das Sonnenlicht. Nie muß man mehr Licht in das Auge fallen lassen, als zum Sehen notwendig ist; und alles überflüssige Licht durch Vorhänge, grüne Dekken, Licht- und Feuer-Schirme entfernen. Doch sind die runden trichterförmigen Licht-Schirme, die alles Licht, das die ganze Stube erleuchten sollte, auf einen Flek zusammen tragen, nicht gut; weil sie den Gegenstand zu sehr erleuchten, und zu viel künstliches Licht ins Auge bringen. Plözliche Abwechselung der Ruhe und Bewegung, ist den Augen-Nerven schädlich; weil der Stern nicht so geschwind nachkommen, sich verengern und erweitern kann. Man soll also nicht plözlich von einem hellen Ort an einen düstern, und von einem düstern in einen hellen übergehen. Das Auge leidet, wenn auf einmal in einer finstern Stube Licht aufgestellet wird; und man kann blind werden, wenn man bey feurigen und nahen Blizzen, in einer düstern Stube, mit ofnen

nen Fenstern und Augen sizzet. Alle Morgen muß man die Augen mit kaltem Wasser waschen; und wer ein schwaches Gesicht hat, kann es mit einem grossen Schwamme mit Wasser, womit er täglich einigemal die Augen und Schläfe abkület, stärken.

Die **Ohren** haben einen Schmalz, der die Stärke des Schalles bricht, das Trommel-Häutchen geschmeidig hält, das inwendige Ohr für Trokkenheit bewaret, und dasselbe für dem Einkriechen schädlicher Insecten sichert. Häuffet sich dieser Ohren-Schmalz zu sehr an: so machet er schweres Gehör und Ohren-Zwang. Man nimmt ihn deswegen öfters mit stumpfen hölzernen oder elfenbeinernen Löffeln aus, und nicht mit Steknadel-Köpfen und andern spizzigen Instrumenten, und hütet sich dabei, nicht zu tief zu kommen; weil dis Entzündung und Geschwüre der Ohren, und hartes Gehör machen kann. Ist der Schmalz zu hart: so muß man ihn nicht mit Gewalt loßbrechen; sondern ihn vorher mit ein paar Tropfen süß Mandel-Oel, durch eingesprizte warme Milch oder durch Dämpfe erweichen, die man mit einem Trichter hereinleitet, und ihn dann ausnehmen.

Einige finden es schön, ihre **Nase** mit einem Gebrülle zu schneuzzen, daß die ganze Gesellschaft in Schrekken sezzet. So artig diese Nasen-Music seyn mag: so kann sie doch Blut-Anhäuffungen im Kopf, Zersprengungen der

Gefäſſe, und andere gefärliche Folgen veranlaſſen. Eine eben ſo ekliche Galanterie iſt die Schnupftabaks-Doſe, die weiland das Symbol der Stuzzer war, aber izt zu den Händen der Dienſtmägde und Waſchweiber herabgewürdiget iſt. Der Schnupftabak macht, auſſer der triefenden Naſe, der beſchmuzten Wäſche und Schnupf-Tücher, unſere Naſe zu einer waren Kloake; verſtopfet dieſelbe, verdirbt die Feinheit des Geruchs, und die Deutlichkeit der Sprache. Das ſtarke Nieſen, und die convulſiviſche Erſchütterung der Respirations-Organe, ſchadet Kindern, jungen vollblütigen Perſonen, Schwindlichten, Schwangern; Perſonen, die an Eiter-Geſchwüren der Lunge, ſchwacher Bruſt, Brüchen, und Congeſtionen des Blutes zum Kopf leiden. Sie können Schlagfluß, Stikfluß, Convalſionen, ſchwarzen Staar, Augen-Entzündungen, Naſenbluten, Blutſpukken, Mißgebären, und eingeklemmte Brüche davon bekommen. Trokner feingepulverter Schnupftabak, ziehet ſich oft durch die Naſe in die Luftröre und Lungen herein, machet Huſten, Erſchütterung, und kann Entzündung und deren Folgen bewürken. Man hat nach dem ſtarken Gebrauch des Spaniols und des Schnupftabaks, vorzüglich wenn er mit einer ſcharfen und verdächtigen Beizze angeſezzet iſt, polypoſe Gewächſe im Schlunde und in den Naſen-Hölen, Naſen-Geſchwüre, Kopfſchmerz, Schwindel und Abname des Gedächtniſſes bemerket. Auch iſt es nicht ratſam, den Tabak in bleierne

Dosen zu verwaren, die ihn mit einem schädlichen Bleikalk vergiften. Die Tonko-Bonen haben eine flüchtige, narkotische, Nerven verlezzende Kraft, machen Schwindel und Kopfweh. Doch mögen Personen, die voll Schleim sizzen, am Morgen eine Prise nehmen; um sich vom angehäuften Roz zu befreien. Auch sind durch den Gebrauch des Schnupftabaks: Schwindel, Kopfschmerz, triefende Augen und Stokkungen in der Nase würklich geheilet.

Alle Tiere behalten bis an ihr Lebens-Ende, ihre Zäne gesund; der Mensch allein verlieret sie vor der Zeit, von den vielen Abwechselungen süsser und saurer, salziger und scharfer, heisser und kalter Speisen und Getränke. Und doch sind sie zum Kauen und zur guten Verdauung so notwendig. Wer es an nötiger Reinlichkeit des Mundes und der Zäne fehlen lässet, bey dem fressen die Reste der Speisen das Zanfleisch an, machen hinten im Rachen und an den Mandeln Entzündungen und bößartige Geschwüre. Die Zäne bekommen gelbe Flekken, die bald brandicht werden, hole Zäne, Zan-Schmerz und einen stinkenden Atem verursachen. Zulezt fallen die Zäne aus, welches mit eingefallenen Bakken, einer unvernehmlichen Stimme und einem hervorstehenden Kinn begleitet ist. Man muß auf beiden Seiten kauen, damit beide gereiniget und gleichförmig abgenuzzet werden. Man muß keine siedend heisse, und keine empfindlich kalte Sachen, vorzüglich

gleich auf heisse, in den Mund nehmen. Nach sauren Speisen und Getränken den Mund gleich ausspülen, und Morgens und Abends, und jedesmal nach dem Essen, den Mund mit kaltem Wasser ausspülen, als dem besten Reinigungs-Mittel. Die Zäne reibet man mit dem Finger, der die beste Zan-Bürste ist, höchstens mit einem weichen Läpchen ab. Zan-Bürsten verlezzen das Zan-Fleisch. Zan-Stöcher erweitern die Zwischen-Räume zwischen den Zänen, und machen ihren Gebrauch auf die Zukunft notwendig, wenn die Zäne ihren Schluß verloren haben. Ueberdis verlezzen sie das Zanfleisch, das darnach zu schwinden anfänget, und der Zan, dessen Wurzel entblösset ist, fällt aus. Metallene Zanstöcher sind gänzlich verwerflich, hölzerne schaden weniger. Die meisten Zan-Tincturen der Marktschreier bestehen aus einer fressenden Säure, die dadurch den Zan so bald weiß machen, daß sie die oberste Lage seiner Emaille abfressen und den Zan verderben. Ein besseres Zan-Pulver kann man sich aus der besten China 1 Loth, geröstete Brodrinde ½ Loth, und einem Quentchen Tabaks-Asche, gut gepulvert und gemischt, bereiten; das das Zanfleisch stärkt, den Schmuz abnimmt, und die anklebende Säure einsauget. In unserm Vaterlande sezzet sich, aus dem erdigten Wasser, häuffiger Weinstein um die Zan-Wurzeln ab, der das Zanfleisch niederschiebet, die Zäne gelb, lose und faul machet. Stükke, wie Erbsen, brechen unter dem Kauen ab, die man durch

das

das steinigte Gefül zwischen den Fingern von einem morschen Zan unterscheidet. Fleissiges Ausspülen des Mundes, und das Tabakrauchen verhüten ihn; und wenn er einmal da ist: so muß man ihn, so weit man ihn entdekket, bis unter das Zanfleisch mit einem stumpfen Instrumente allmälich abstossen.

Hier ein paar Worte vom Tabakrauchen. Der Tabak gehöret unter die reizzenden, dumm machenden, Brechen und Durchfall verursachenden Gifte. Er ist hizzig, machet Salivation, und hat eine besondre die Brust und Lungen angreiffende Kraft. Alle diese Würkungen müssen Tironen dieser Kunst aushalten; ja man hat Beispiele, daß sie mit der Pfeiffe im Munde vom Schlage gerüret umgefallen sind. Und warum das alles? Um sich ein Vergnügen zu erkaufen, das so sehr auf Einbildung beruhet, daß man sich durch die Augen überzeugen muß, ob man es würklich geniesset. Der Tabak verdienet also nie Lob; nur unter gewissen Bedingungen, Nachsicht. Keineswegs schikket er sich für trokkene, saftlose, hizzige und gallichte Constitutionen; Engbrüstigen, Schwindsüchtigen, Blutspukkern, und solchen, die einen schwachen Magen haben, ist er äusserst schädlich. Personen, die viel dabey ausspukken, müssen wenig oder gar nicht rauchen. In den Kinder-Jahren und vor dem 20sten Jahre schadet er dem Wachstum, weil er die Säfte desselben ausleeret. Eher ist er saftvollen, schlei-

 mich-

nichten, flüssigen und schlaffen Körpern zuzu- lassen; die häufig an Kopf- und Zan-Schmerz, triefenden Augen, Schnuppen und Husten, und bösen Hälsen leiden, bey denen er die Feuchtig- keiten einiger massen ableitet und ausleeret. Früh, reizzet er zum Stul und entlediget die Lungen vom Schleim, der sich des Nachts an- gesammlet hat. Gegen die Nacht schläfert er ein, und Tabaks-Freunde bereiten sich mit ei- ner Pfeiffe zum Schlaf vor; nur müssen sie den Mund erst noch ausspülen, wenn sie nicht am Morgen mit einem üblen Geschmak erwachen wollen. Er stillet den Durst, durch seine Wür- kung auf die Speichel-Drüsen; den Hunger, durch seine Nerven betäubende Kraft. Darum muß man nicht kurz vor Tisch rauchen; weil sich sonst der Appetit verlieret, und der zur Ver- dauung der Speisen nötige Vorrat des Spei- chels gemindert wird. Gleich nach der Malzeit ist er zwar weniger, doch nicht ganz unschäd- lich. Ein guter Tabak muß leicht, trokken, gut von Geruch seyn, nicht auf die Brust fallen, und keine Angst, Uebligkeiten, Schwindel und kalte Schweisse erwekken.

Die **Nägel** der Hand schneiden wir sittlicher Anständigkeit wegen, die des Fusses aus diä- tetischen Ursachen ab, damit sie nicht ins Fleisch wachsen. Personen, die damit geplaget sind, daß ihnen die Nägel einwachsen, müssen sie auf der Höhe des Rükkens mit Glaß oder einem Messer dünne abschaben; wodurch sich die Ek- ken

ken aus dem Fleisch heraus gegen die Mitte zusammenziehen. Sie müssen ihre Nägel nicht auf die gewönliche Art mit einem Cirkelbogen beschneiden, daß der Nagel in der Mitte am längsten bleibet: sondern ihn umgekehrt in der Mitte hohl ausschneiden, damit er daselbst am kürzesten und an den Seiten am längsten bleibe. Bey einem auf diese Art beschnittenen Nagel, dränget das Fleisch die Ekken gegen die Mitte desselben herauf.

§. 62.

Wonhäuser.

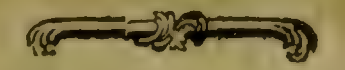
Nach einem blossen Instinct bauet sich das Tier eine Wonung, die seiner Gesundheit, seiner Sicherheit, und den Bedürfnissen seiner Nachkommenschaft angemessen ist. Der Vogel verstekket sein Nest hinter Blätter, der Fuchs gräbet seine Grube in unzugängliche Wälder, und der Biber bauet sein künstliches Haus am Ufer der Ströme. Der Mensch bauet aus Hochmut, Wollust, Ehrgeiz, Habsucht, und hundert andern leidenschaftlichen Ursachen; machet seine Städte zu Lazareten, und seine Wonungen zu Mördergruben. Und doch ist ein gesundes Haus, ein wahres Kleinod eines glüklichen Lebens. Ein gesundes Haus muß auf einem hohen sandigten Boden, fern von Kloaken, Sümpfen und Abtritten, an einem freien Plaz gebauet seyn; der der durchstreichenden Luft, und

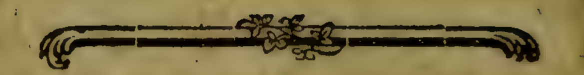
dem gerade einfallenden Lichte keine Hinderung im Wege stellet. Es muß mit einem hohen Sous-terrain gebauet werden; damit der Fußboden des untern Stoks, wenigstens drei Fuß über die Erde erhaben ist. Vorzüglich ist in unserm feuchten Lande diese Regel wegen unserer Bau-Materialien, der gebaknen Steine und des Muschel-Kalks, zu beobachten; die wegen ihres vielen alcalischen Salzes eine desto stärkere Verwandschaft mit dem Wasser haben. Nahe an der Erde enthält die Luft das meiste Wasser, und die Dünste des Erdbodens samlen sich unter einem niedrigen Dach desto eher an. Können feuchte Häuser, deren Wände beständig von Wasser träufeln und mit einem nitrösen Aussaz beschlagen sind, worin Tapeten und Holz in kurzer Zeit vermodern, Metalle ihren Glanz verlieren, Wäsche und Kleider stikksen und erdflekkig werden, und alle Mobilien mit einem stinkenden Schimmel überzogen sind, können diese unserer Gesundheit unschädlich seyn? Und dergleichen niedrige und feuchte Häuser hat mein Vaterland im Ueberfluß; und bekömmt sie dadurch noch mehr, daß die Strassen und Gärten in den Städten immer aufgehöhet werden. Dennoch sind die Einwoner geschäftig, sie wöchentlich noch ein paarmal anzufeuchten, und auf holländische Art ganze Brunnen voll Wasser darin auszuleeren. Die nassen Fliesen und Dielen nach dem Schäuren, machen Flüsse, Gicht, Koliken und allerhand catarrhalische Krankheiten.

Das

Das Haus muß geräumig seyn, grosse Zimmer, die hoch unter dem Boden und ohne Zug-Luft sind, und mehrere Stokwerke haben. Es muß gegen Osten, Nord- und Süd-Osten seine meiste Oefnung, und nach dieser Himmels-Gegend heraus Thür und Fenster haben. Die Fenster sollen groß seyn, bis an die Oberdekke des Zimmers heraufreichen, und bis oben an offen gemacht werden können; damit die in die Höhe steigenden Dünste einen Ausgang finden, das Sonnen-Licht die Stuben-Atmosphäre verbessern, und man einen starken Luft-Strom darin erregen könne. Die Fuß-Böden müssen nicht mit Fliesen, die Flüsse, Gliederreissen und Koliken machen, sondern mit Holz getäfelt seyn.

In ein massiv gebautes neues Haus, muß man nicht vor einem Jahre nach seiner Verfertigung einziehen. Die ausserordentliche feuchte Luft, die alkalischen Dünste des frischen Kalkes, die neuen Tapeten, der Terpentin-Geruch, die verschiedenen Farben von Blei, Grünspan und andern verdächtigen Dingen, äussern die schädlichsten Folgen auf unsere Gesundheit. Personen, die sie gleich beziehen, bekommen daher blasse aufgedunsene Gesichter, werden mit Uebligkeit, Erbrechen, Hals-Entzündungen, Herzens-Angst, Kopfschmerz und Engbrüstigkeit geplaget; ja man hat sie an Schwindsucht, Stikfluß, Lämung und Schlag sterben gesehen.





Register
zum
diätetischen Hausarzt.

Der Buchstab a zeiget das erste Buch und b. das andere Buch, die Ziffern die Blatseite, an.

A.

Augen,

E.

F.

ja

G.

Ge-

L.

M.

N.

O.

P.

Quan-

Q.

R.

S.

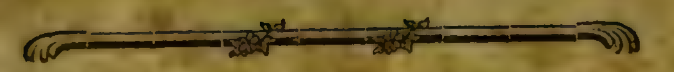
T.

U.

V.

W.

Z.



Anzeige der gröbſten Drukfehler,

die ſich vorzüglich im zweiten Teil, wegen Entfernung vom Druck-Ort eingeſchlichen.

Im 1. Teile.

Seite 109. lin. 1. abäuſerſt ließ aber äuſſerſt
= = 127. = 9. Eroretionen l. Excretionen
= = 143. = 17. Nahmungstrieb l. Nachahmungs-trieb.

Im 2. Teile.

Seite 19. lin. 6. Votum ließ Volum
= = 21. = 21. läſt l. löſt
= = 25. = 17. groſſe l. grobe
= = 27. = 3. Cahar l. Cahor
= = 33. = 3. Orſade l. Orſade
= = 48. = 7. von unten Unemometer l. Anemometer
= = 83. = 11. = = blonden l. blanden
= = 89. = 5. der Note Bhuhammer l. Lauch-hammer
= = 124. = 10. ihrer Herren l. ihres Harems
= = 127. = 8. Wacholderwein l. Wacholder-Wein
= = 131. = 1. von unten Giftreichen l. Giftrochen
= = 145. = 8. = = Tuginambours l. Taupinam-bours
= = 155. = 15. Windſer l. Windſor.
= = 157. = 12. von unten Tauzinambour l. Tau-pinambour
= = = = 11. = = knotichte l. knolligte
= = 161. = 16. Haubochels l. Hauhechels
= = 185. = 1. Velum l. Volum
= = 187. = 14. rapides l. vapides
= = 192. = 6. von unten Solemit l. Selenit
= = = = 4. = = Küchſalz l. Kochſalz
= = 195. = 12. Eiſen-Minen l. Eiſen-Minern
= = 197. = 4. von unten Meer-Pflanzen l. Mohr-Pflanzen

Seite 197. lin. 3. von unten Meer-Colonien l. Mohr-Colonien
- - 200. - 6. - - bräunlichtes l. brenzlichtes
- - 202. - 4. aufgerüsten l. aufgerürten
- - 207. - 1. Pest l. Post.
- - 206. - 10. von unten l. wie der Mohnsaft bey körperlichen Leiden, ein rc.
- - 212. - 9. reines l. eines
- - 221. - 5. ausgeleerten l. ausgedehnten
- - 269. - 4. gemischt l. Gemische
- - 279. - 4. von unten l. Auf dem Leibe muß man sich nicht legen
- - 302. - 1. Velum l. Volum
- - - - 20. vom Wenden l. von Wunden
- - 308. - 14. Rhaches l. Rhazes
- - 313. - 9. dem Menschen l. vom Menschen
- - - - 10. von unten l. Anstrengung, die Säfte fluten
- - 314. - 16. Velum l. Volum.
- - 324. - 5. von unten Körner, Kügeln l. steine, Kugeln
- - 349. - 6. rapiden l. vapiden
- - 367. - 11. von unten del. ungewonte
- - 370. - 9. und allein l. und sie allein
- - - - 12. weil ihr Lungen-Behält l. weil das Behältniß ihrer Lungen
- - - - 16. Velum l. Volum.



